

## Rezept

# Schaumomelett mit Erdbeeren und Himbeersirup

Ein Rezept von Schaumomelett mit Erdbeeren und Himbeersirup, am 25.03.2023

## Zutaten

<b>400 g</b> Erdbeeren	<b>1 EL</b> Puderzucker
<b>1 EL</b> Himbeersirup	<b>6</b> Eier
Salz	<b>90 g</b> Zucker
<b>1 Päckchen</b> Vanillezucker	<b>40 g</b> Mehl
<b>4 EL</b> Butter	Puderzucker zum Bestäuben
Minzeblättchen zum Garnieren	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal, 22 g F, 12 g EW, 46 g KH

## Zubereitung

1. Die Erdbeeren verlesen, kurz abbrausen und trocken tupfen. In einer Schüssel mit Puderzucker und Himbeersirup mischen und zugedeckt beiseitestellen. Die Eier trennen und die Eiweiße mit 1 Prise Salz und 50 g Zucker steif schlagen.
2. Die Eigelbe mit dem übrigen Zucker und dem Vanillezucker schaumig rühren. Den Eischnee daraufgeben, das Mehl darübersieben und alles mit einem Teigspatel locker vermischen.
3. Den Backofen auf 50° vorheizen und 4 Teller hineinstellen. In einer beschichteten Pfanne 1 EL Butter zerlassen. Ein Viertel des Teiges hineingeben und die Oberfläche glatt streichen. Bei schwacher Hitze 3-4 Min. backen, dabei die Pfanne ab und zu etwas hin- und herbewegen, damit das Omelett sich gut vom Pfannenboden löst. 3 weitere Omeletts ebenso zubereiten.
4. Die Omeletts auf die vorgewärmten Teller gleiten lassen. Die Erdbeeren auf der einen Hälfte der Omeletts verteilen, die andere Hälfte locker darüberklappen. Mit Puderzucker bestäuben, mit Minzeblättchen garnieren und sofort servieren.