Rezept

# Schaumomelett mit Himbeersahne

Ein Rezept von Schaumomelett mit Himbeersahne, am 05.12.2025

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **3** | Eier |
| **2** | Prisen Salz |
| **1 EL** | Mehl |
| **125 g** | Magerquark |
| **125 g** | Himbeeren |
| **3 EL** | Zucker |
| | Saft und abgeriebene Schale von 1/2 Bio-Zitrone |
| **4 TL** | Butter |
| **75 g** | Sahne |
| | Puderzucker zum Bestäuben |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal

## Zubereitung

1. Die Eier trennen. Eigelbe mit 2 EL Zucker, 1 Prise Salz, Zitronensaft und -schale schaumig schlagen. Die Eiweiße mit 1 Prise Salz sehr steif schlagen. Die Hälfte davon unter die Eigelbmasse ziehen. Diese vorsichtig unter den übrigen Eischnee heben, das Mehl unterziehen.

2. In einer beschichteten Pfanne (Ø 24 cm) pro Omelett 2 TL Butter aufschäumen lassen. Die Hälfte des Teigs hineingeben, Hitze reduzieren und Deckel auflegen. Omelett 12-15 Min. backen, ohne den Deckel abzuheben, sonst fällt es zusammen. Das Omelett nur von einer Seite backen, bis die Unterseite goldgelb ist. Das zweite Omelett genauso backen. Im Backofen bei 120° warm halten.

3. Für die Füllung Quark und den übrigen Zucker verrühren. Sahne steif schlagen und unterheben. Die Himbeeren bis auf ein paar schöne Exemplare unterheben.

4. Den Sahnequark auf eine Hälfte der Omeletts verteilen und mit den übrigen Himbeeren belegen. Die andere Hälfte darüberklappen und mit Puderzucker bestäuben.