

Rezept

Ziegenkäse-Omelett

Ein Rezept von Ziegenkäse-Omelett, am 09.06.2026

Zutaten

- | | |
|--------------------------|--|
| 1 Knoblauchzehe | 50 g Ziegenfrischkäse (von der Rolle) |
| 1 EL Olivenöl | 2 Eier (Größe M) |
| Salz | 1-2 Prisen Cayennepfeffer |
| 1 Handvoll Rucola | 4 Kirschtomaten |

Rezeptinfos

Portionsgröße 1 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Die Knoblauchzehen schälen und durch die Presse drücken oder fein hacken. Den Ziegenfrischkäse grob zerkleinern.

2. In einer kleinen beschichteten Pfanne (ca. 20 cm Durchmesser) das Olivenöl erhitzen. Knoblauch darin bei geringer Hitze 1-2 Min. andünsten.

3. Die Eier mit dem Ziegenkäse verrühren, mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Alles zum Knoblauch in die Pfanne geben, gut vermischen.

4. Das Omelett zugedeckt bei geringer Hitze 4-5 Min. braten. Inzwischen den Rucola putzen, waschen und trockenschleudern oder mit Küchenpapier trockentupfen. Die Kirschtomaten waschen und halbieren.

5. Das Omelett auf einen Teller gleiten lassen, Rucolablättchen und Tomaten darauf anrichten.