

Einfache Küche für den Mann

Rezeptidee: Tiptopf
Probiert und notiert: Hansjörg Brunner



Omelette oder Rührei

für 2 Personen

Zubereitungs- und Kochzeit ca. 20 Minuten

Eimasse:

4	Eier	
4 EL	Milch	
½ KL	Salz	
wenig	Pfeffer, Streuwürze, Muskat, milder Paprika	
3 EL	Mehl	Zutaten in Mixbecher geben und zerquirlen.
Kräuter	wie Schnittlauch, Petersilie, Dill	hacken und unter die Eimasse mischen.

In mittlerer Bratpfanne

Rührei:

1 EL Kochbutter in einer Bratpfanne schmelzen

Eimasse dazugeben, mit der Bratschaufel hin und her schieben, bis die Masse flockig aber noch leicht feucht ist.

Rührei mit Käse: 2 EL Reibkäse unter die Eimasse mischen

Rührei mit Schinken / Speck: 100 g Schinken schneiden, in Butter glasig braten, dann Eimasse dazugeben.

Omelette:

1 EL Kochbutter in einer Bratpfanne schmelzen

Eimasse dazugeben bis der Boden bedeckt ist. Sobald die Oberseite nur noch leicht feucht ist, Omelette mit der Bratschaufel oder mit Hilfe eines angefeuchteten Tellers umdrehen.

Omelette muss noch leicht feucht bleiben. Also rasch überschlagen und sofort servieren.

Omelette gefüllt:

Schinken, Rahmspinat, gedämpfte Pilze oder Gemüse usw. in separater Pfanne zubereiten und auf die Omelette legen, überschlagen und sofort servieren.