

OMELETT MIT PFIFFERLINGEN

Schon die alten Römer verquirlten Eier und ließen sie sich als Omelett munden. Frische Pfifferlinge geben der bodenständigen Eierspeise eine angenehme Würze. Dazu passt ein kräftiger Salat aus verschiedenen Kräutern.

OMELETT

- 1 Die Pfifferlinge in Mehlwasser putzen (siehe hierfür Tipps). Knoblauch schälen und mit der Frühlingszwiebel fein würfeln. 1 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Thymianblättchen abzupfen. Pilze, Frühlingszwiebel, Knoblauch und Thymian scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und beiseitestellen.
- 2 Die Eier in einer Schüssel mit Milch und 1 EL Wasser verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Butter und das restliche Olivenöl in der Pfanne erhitzen, die Eiermasse bei mittlerer Hitze darin anbraten. Die Pilze zugeben, sobald die Eiermasse zu stocken beginnt. Eine Seite des Omeletts umschlagen, den Herd ausschalten. Auf der warmen Platte einige Minuten weiter garen lassen. Dann vierteln und mit dem Salat servieren.

KRÄUTERSALAT

- 1 Den Salat waschen, trocknen und in eine große Schüssel geben. Tomaten klein schneiden und mit den Pinienkernen über dem Salat verteilen.
- 2 Olivenöl und Zitronensaft darüberträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und gut unterheben. Zum Schluss den gehobelten Parmesan darüberstreuen.

TIPPS

Pfifferlinge lassen sich gut in Mehlwasser waschen, ohne dass sie sich dabei mit Wasser vollsaugen. Das Mehl zieht dabei den Schmutz wie magisch an. Dazu das Waschbecken mit kaltem Wasser füllen, 4 EL Mehl mit dem Schneebesen einrühren. Die Pilze schnell und gründlich darin waschen und anschließend auf Küchenpapier trocknen. Eventuell mit dem Pinsel nachputzen.

Kräutersalat gibt es oft schon vorverpackt im Supermarkt. Wer mag, kann ihn auch selbst zusammenstellen: Dazu bieten sich Blätter von Chicorée, Radicchio, Rucola und Feldsalat an sowie Kräuter wie Basilikum, Petersilie und essbare Blüten wie Kapuzinerkresse und Gänseblümchen.

FÜR 4 PORTIONEN

OMELETT

300 g Pfifferlinge
Mehl
1 Knoblauchzehe
1 Frühlingszwiebel
2 EL Olivenöl
1 Zweig Thymian
Salz
Pfeffer
6 Eier
50 ml Milch
1 EL Butter

PRO PORTION

E: 22 g | F: 35 g | KH: 2 g | 413 kcal

KRÄUTERSALAT

200 g Kräutersalat (abgepackt oder siehe Tipps)
3 Tomaten
3 EL geröstete Pinienkerne
3 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
4 EL gehobelter Parmesan

