

## Informationen zur Sendung vom 13.05.2025

### Champignon-Omelette

Von Ulla Scholz

#### Zutaten (2 Personen)

##### Omelette

6 Eier  
250 g kleine Champignons  
1 Schalotte  
1 Bund Schnittlauch  
Salz  
Pfeffer  
Butterschmalz oder Pflanzenöl  
zum Anbraten

##### Kräutersauce

½ Becher Schmand  
½ Bund Schnittlauch

##### Außerdem

Gekochte Kartoffeln als Beilage

#### Zubereitung

Die Schalotte schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Champignons in Scheiben teilen oder halbieren und achteln. In einer passenden Pfanne zunächst die Schalottenwürfel anbraten, danach die Pilze zugeben. Alles kurz rösten, wenden und in eine Schüssel füllen.

Den Schnittlauch in feine Röllchen teilen. Die Eier in ein Gefäß geben, würzen, mit einem Schneebesen gut verquirlen und die Hälfte der Schnittlauchröllchen unterheben.

Für das Omelette eine weitere Pfanne mit hohem, runden Innenrand wählen. Etwas Butterschmalz erhitzen und die Eimasse hineingießen. Dann die Pilze auf dem Ei gleichmäßig verteilen. Aufpassen, dass die Pfanne nicht zu heiß wird. Am besten bei mittlerer Hitze braten, bis das Ei unten stockt. Dabei die Pfanne etwas schwenken oder vorsichtig rühren, damit die Masse auch oben fest wird. Beginnt das Omelett zu stocken, hebt man die Pfanne an und hält sie schräg. Mit einer Palette oder einem Holzspachtel das Omelette übereinanderrollen, glattstreichen und auf eine ovale, vorgewärmte Platte stürzen. Im Kern ist die Eierspeise noch leicht flüssig, wird aber fester, wenn sie einen Moment durchzieht. Die Oberfläche mit ein wenig Butter bestreichen.

Für die Sauce den Schmand leicht erwärmen und mit Salz, Pfeffer und Schnittlauch würzen

#### Anrichten

Die Sauce an die gerade Seite des Omeletts angießen und darauf die Salzkartoffeln, die kurz in Butter geschwenkt werden, nebeneinander anrichten.

#### Ullas Küchentipps

##### Welche Pfanne ist am besten?

Das perfekte Omelette gelingt nur, wenn es nach dem Braten gut aus der Pfanne gleitet. Das gelingt meist mit beschichteten Pfannen am besten. In der Gastronomie nutzt man Eisenpfannen, die durch den ständigen Gebrauch und die richtige Handhabung nicht kleben.

## **Informationen zur Sendung vom 13.05.2025**

### **Champignon-Omelette**

Von Ulla Scholz

Zudem ist es nützlich, wenn die Pfanne mit einem hohen und runden Innenrand ausgestattet ist. So kann das Gericht gut in den Rand rutschen. Man hebt die Pfanne etwas an, schiebt mit einer Palette nach, formt das Omelette und stürzt das Gericht auf eine Platte.

#### **Statt Pilze andere Gemüse**

Im Grunde ist ein Omelette ein Allrounder. Statt Champignons passen zurzeit auch grüne oder weiße Spargelstücke, die wie die Champignons vorher angebraten werden. Wenn es im Kühlschrank noch ein Stückchen Paprikaschote, Zucchini, Tomate oder etwas Zwiebellauch gibt, all das macht ein Omelette bunt und lecker. Auch Käse kann man reiben und unter die Eimasse ziehen. So lassen sich viele Lebensmittelreste lecker verarbeiten.

**Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!**