

Hier und heute

Auberginen-Omelett

Julia Floß zeigt, wie man mit einem Auberginen-Omelett und wenigen Zutaten ein richtig leckeres Geschmackserlebnis zaubert.

Rezept

Auberginen-Omelett

von Julia Floß für vier Personen

Zutaten

- 4 kleine Auberginen
- 2 TL neutrales Pflanzenöl
- 4 Eier
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Austernsoße
- 1 EL Sojasoße
- 1 Prise geräuchertes Paprikapulver
- schwarzer Pfeffer
- Salz

Zubereitung

Den Backofen auf 180 °C Umluft (oder 200 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Auberginen mit einer Gabel mehrmals einstechen, mit etwas Öl einreiben, auf ein Gitter (oder Blech) legen und etwa 20-30 Minuten backen, bis die Haut Blasen wirft.

Anschließend die Auberginen in eine Schüssel legen, mit einem Teller oder Deckel abdecken und 10 Minuten ruhen lassen – so lässt sich die Haut leichter abziehen.

In der Zwischenzeit die Eier in einer Schüssel aufschlagen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und zu den Eiern geben. Austernsoße, Sojasoße, geräuchertes Paprikapulver und Pfeffer unterrühren.

Mit einem kleinen Messer die Haut von den Auberginen abziehen, dabei unbedingt den Strunk dran lassen. Die Auberginen längs einschneiden, aber nicht ganz durchtrennen, und mit einer Gabel flach drücken. Von beiden Seiten salzen.

Öl in einer kleinen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Eine Kelle der Eiermischung hineingeben und kurz stocken lassen. Dann die Aubergine auf das Omelett legen und in der Masse einsinken lassen. Nach etwa 4-5 Minuten, wenn das Omelett fest genug ist, mit einer Palette wenden und weitere 4-5 Minuten braten.

Dazu passt weißer Reis und Chilisoße, zum Beispiel Sriracha.