

Kochen

Caroline Autenrieth

Dienstag, den 27.04.2021

Kräuteromelett mit Chili-Frischkäse

Für 4-6 Portionen

Zutaten

Für das Kräuteromelett

- 6 Stangen Spargel, grün
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Kartoffeln, groß, vorwiegend festkochend, gegart
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Minze
- 1 Bund Schnittlauch
- 0,5 Bund Dill
- 0,5 Bund Estragon
- 1 Bund Kerbel
- 2 EL Olivenöl
- etwas Salz
- etwas Pfeffer
- 8 Eier (Größe M)
- 2 EL Joghurt
- 2 EL Butterschmalz oder Öl

Für den Chili-Frischkäse

- 1 Chilischote (oder Chiliflocken)
- 1 Knoblauchzehe, klein
- 0,5 Biozitrone, Saft und abgeriebene Schale davon
- 300 g Frischkäse, körnig
- 100 g Salatmayonnaise (Glas)
- etwas Salz
- etwas Pfeffer
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Spargel putzen, abbrausen und in Stücke schneiden. Frühlingszwiebel putzen, abbrausen und fein schneiden. Kartoffeln grob reiben. Kräuter abbrausen, trockenschütteln und ebenfalls fein schneiden.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Spargel und Frühlingszwiebeln darin ca. 2 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.
3. Eier und Joghurt in einer großen Schüssel verrühren. Salzen und pfeffern.
4. Kräuter-Spargel-Mix mit der Eimasse verrühren. Kartoffeln unterheben.
5. Butterschmalz in einer großen Pfanne mit höherem Rand erhitzen. Die Ei-Kräuter-Mischung zugeben und von beiden Seiten ca. 4-5 Minuten stocken lassen, dabei evtl. abdecken.
6. Inzwischen für den Chili-Frischkäse Chilischote halbieren, entkernen und fein schneiden. Knoblauch abziehen und durch eine Presse drücken.
7. Chili, Knoblauch, Zitronensaft und -schale, Frischkäse und Mayonnaise verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Honig würzen.
8. Omelette aus der Pfanne heben, in Stücke schneiden und mit dem Chili-Frischkäse anrichten und servieren. Dazu passt z. B. Möhrensalat

