

Kräuterseitling-Omelett, Süßkartoffel-Stampf, Spinat

Für zwei Personen

Für den Süßkartoffelstampf:

2 Süßkartoffeln	1 Schalotte	1 kleine Knoblauchzehe
30 g Parmesan	500 ml Gemüsesfond	1 Zweig Rosmarin
1 Prise Piment d´ Espelette	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Kräuterseitling-Omelett:

150 g Kräuterseitlinge	1 Schalotte	4 Eier
1 EL Sahne	Butter	1 TL Sojasauce
1 TL Sherry (medium dry)	3 Zweige glatte Petersilie	Salz, Pfeffer

Für den Blattspinat:

400 g Spinat	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
Pflanzenöl	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Kräuterseitling

Für den Süßkartoffelstampf:

Die Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In Fond garen, bis sie weich (nicht zu weich) sind. Knoblauch und Schalotte abziehen, Rosmarin abrausen und trockenwedeln. Alles fein hacken und in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. In den Topf mit Süßkartoffeln geben und alles miteinander zu einem Stampf verarbeiten. Parmesan reiben und unterrühren. Stampf mit Salz, Pfeffer und Piment d´ Espelette abschmecken.

Für das Kräuterseitling-Omelett:

Kräuterseitlinge putzen und in feine Würfel schneiden. In einer trockenen Pfanne scharf anbraten und dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Schalotte abziehen und fein würfeln. 1 EL Butter in Pilzpfanne zerlassen, Schalotten anschwitzen und mit dem Sherry ablöschen. Pilze wieder dazugeben und mit Sojasauce und Pfeffer würzen. Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Unter Pilze rühren und alles mit Salz abschmecken. Pilzmasse sollte eher trocken sein, bei Bedarf weiter reduzieren lassen.

Eier aufschlagen und mit Sahne verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Butter in einer Pfanne zerlassen und ca. 1/3 vom Ei in einer dünnen Schicht einfließen lassen. So, dass der komplette Boden bedeckt ist. Auf einer Hälfte Pilze verstreichen und Omelett zuklappen. Das nächste Drittel Ei in die Pfanne geben und Omelett anheben damit das Ei auch darunter fließt. Auf das bereits gestockte Omelett nochmals Pilze geben und erneut zuklappen. Vorgang mit dem letzten Drittel Ei wiederholen.

Achtung, die Pfanne darf nicht zu heiß sein damit das Omelett nicht sofort braun wird und das Ei leicht stockt.

Für den Blattspinat:

Spinat waschen und trockenschleudern. Knoblauch und Schalotte abziehen und fein hacken. In einer Pfanne mit Öl anschwitzen. Spinat dazugeben und bei geringer Hitze leicht zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Garnitur:

Kräuterseitling putzen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne ohne Öl kurz anbraten und als Deko nutzen.

Jo Gondorf am 06. September 2023