

Kartoffel-Paprika-Omelett mit Lachs

Für vier Portionen

Für das Omelett:

4 kleine Kartoffeln	1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote
1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	25 g Butter
4 Eier	50 ml Milch	Pfeffer, Salz
Muskatnuss		

Für den Lachs:

4 Lachssteaks (je 180 g)	2 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Zitrone
20 g Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	Salz, Pfeffer

Backofen auf 160 Grad vorheizen. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, schälen, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Paprika darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln zugeben und kurz erwärmen. Die Eier mit der Milch in einen hohen Mixbecher geben, salzen, mit Muskat würzen und mit dem Pürierstab mixen. Eiermischung über den Kartoffeln und Paprikastücken verteilen und im vorgeheizten Backofen 10 Minuten garen. Lachssteaks mit Salz, Pfeffer und dem ausgepressten Saft von der Zitrone würzen. Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen und den Lachs darin von beiden Seiten zwei bis drei Minuten braten. Etwas Butter zugeben und bei kleiner Flamme fünf Minuten nachgaren. Petersilie abrausen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Blätter fein hacken und zum Lachs geben. Das Omelett in vier Stücke teilen und mit dem Lachs anrichten.

Horst Lichter am 09. August 2014