

Omelett mit Avocado

Für Omelett

3 bis 4 Eier 1 Stk. Avocado 40-50 g Parmesan
Meersalz Pfeffer

Den Backofen auf 160°C Umluft vorheizen.

Die Avocado mit einem scharfen Küchenmesser halbieren und den Kern entfernen.

Das Fruchtfleisch vorsichtig mit einem Tafelmesser in der Schale in etwa 1 cm große Würfel schneiden, sodass dieses aber weiterhin in der Schale verbleibt.

Anschließend lassen sich die Avocadowürfel ganz einfach mit einem Löffel aus der Schale heben. Die Eier in einer Schüssel aufschlagen, mit einer Gabel gut verkleppern und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Avocadowürfel in einer beschichteten Pfanne ohne Fett, bei mittlerer Hitze, auf dem Herd hellbraun rösten.

Anschließend das gewürzte Ei zugeben, ohne zu Rühren von der Unterseite kurz stocken lassen, vom Herd nehmen, gleichmäßig mit fein geriebenem Parmesan bestreuen, die Pfanne auf ein Backgitter in die mittlere Schiene des vorgeheizten Backofens schieben und das Omelett bei 160°C Umluft ca. 10-15 Minuten darin garen. (Die Garzeit ist von der Größe der Pfanne abhängig.)

Alternativ:

Wer es herzhafter mag, kann anstelle der Avocado auch reichlich Zwiebel- und Speckwürfel in der Pfanne braten, die Eier zugeben und das Ganze dann vor dem Backen mit Emmentaler bestreuen.

Als Beilage passen zum Omelett wunderbar dieser Spargelsalat oder ein bunter Frühlingssalat mit Buttermilchdressing.

Alexander Herrmann am 21. Mai 2021