

Pikantes Omelette

Für 2 Portionen:

1 Paprika, rot	2 El Jalapeños	1 Zwiebel, rot
1 Knoblauchzehe	0,50 Bund Petersilie	0,25 Bund Schnittlauch
6 Eier	100 ml Milch	50 g Feta
2 El Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Paprika entkernen und in Würfel schneiden. Jalapeños fein hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Zwiebel anschwitzen. Paprika, Jalapeños und Knoblauch hinzugeben und 2-3 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Petersilie fein hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Eier und Milch in einer Schüssel verquirlen. Die Hälfte der Petersilie und den Schnittlauch unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne mit hohem Rand etwas Olivenöl erhitzen. Die Eiermasse hineingeben und auf kleiner Flamme stocken lassen.

Gemüsefüllung hineingeben und Feta darüber bröseln. Eine Hälfte mit einem Pfannengerät zur Mitte hin einschlagen.

Omelette auf Tellern anrichten, restliche Petersilie darüber streuen und servieren.

Christoph Rüffer am 12. April 2025