

Omelett mit Pfifferlingen

Für 4 Personen:

Omelett:

300 g Pfifferlinge	1 Stange Lauchzwiebel	6 Eier
50 ml Milch	2 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe
1 TL Thymian	1 EL Butter	1 EL Wasser

Salz, Pfeffer

Kräutersalat:

200 g Kräutersalat	3 Tomaten	3 EL Olivenöl
3 EL Pinienkerne	1 EL Zitronensaft	4 EL Parmesan

Salz, Pfeffer

Die Pfifferlinge in Mehlwasser waschen, putzen. Lauchzwiebel und Knoblauch kleinschneiden. In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen. Pilze, Lauch und Knoblauch mit etwas Thymian scharf anbraten, kräftig würzen, dann beiseitestellen.

Die Eier in einer Schüssel mit Milch und Wasser verquirlen und würzen.

Je einen Esslöffel Butter und Olivenöl in der Pfanne erhitzen, die Einlasse bei mittlerer Hitze darin anbraten. Beginnt sie zu stocken, Pilze dazugeben.

Eine Seite des Omeletts überklappen, den Herd ausschalten. Auf der warmen Platte einige Minuten weiter garen lassen. Dann vierteln und servieren.

Kräutersalat:

Salat waschen, trocknen und in eine große Schüssel geben (Zutaten siehe Tipps). Kleingeschnittene Tomaten und Pinienkerne über dem Salat verteilen.

Olivenöl und Zitronensaft darüberträufeln, mit Salz und Pfeffer gut unterheben. Zum Schluss den gehobelten Parmesan darüberstreuen.

Tipps:

Omelett gelingt in der Pfanne am besten in leicht gebräunter Butter, im Moment des Stockens wird es nicht mehr gerührt. Es gibt unzählige Varianten: In Andalusien füllt man es mit gedünsteter Paprika und Tomatenfleischwürfeln. Ein bekannter süßer Vertreter ist das Omelette Surprise: Mit Eis gefüllte Biskuitschichten umrahmt von warmer Baisermasse.

Pfifferlinge lassen sich gut in Mehlwasser waschen, ohne dass sie sich stark vollsaugen. Das Mehl zieht Schmutz magisch an. Dazu das Waschbecken mit kaltem Wasser füllen, 4 Esslöffel Mehl mit Schneebeesen einrühren. Pilze schnell und gründlich waschen, auf Küchenpapier trocknen. Eventuell mit dem Pinsel nachputzen.

Kräutersalat gibt es oft schon vorverpackt im Supermarkt. Wer mag, kann ihn auch selbst mixen: Dazu bieten sich Blätter von Chicoree, Radicchio, Rucola und Feldsalat an sowie Kräuter wie Basilikum, Petersilie und essbare Blüten wie Kapuzinerkresse und Gänseblümchen.

test September 2010