

Kochen

Mira Maurer

Dienstag, 28.04.2020

Omelett mit Frühlingsalat

Für 4 Personen

Zutaten:

Für das Omelett

4 mittelgroße, gegarte Kartoffeln (z.B. vom Vortag)
1 Zwiebel
4 EL Olivenöl
50 g Speck, durchwachsen, gewürfelt
etwas Salz
etwas Pfeffer
0,5 Bund Basilikum
6 Eier (Größe M)
6 EL Milch
50 g Parmesan, gerieben

Für den Salat

400 g grüner Spargel (Bruchspargel)
etwas Salz
2 EL Pinienkerne
3 Karotten
0,5 Bund Frühlingszwiebeln
1 Bund Radieschen
1 Bio-Orange
7 EL Olivenöl
etwas Pfeffer
125 g Pflücksalat
1 TL Senf, körnig
4 EL Balsamessig, hell
1 Beet Gartenkresse



Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Kartoffeln in gleichmäßige Scheiben schneiden. Zwiebel ebenfalls schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Etwas Öl in einer ofengeeigneten Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Kartoffeln darin anbraten. Zwiebel- und Speckwürfel zugeben und unter vorsichtigem Wenden goldbraun rösten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
4. Währenddessen Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Basilikum fein hacken. Die Eier trennen. Eigelb, Milch und Basilikum verrühren.

5. Eiweiß steif schlagen, dabei 1 großzügige Prise Salz einrieseln lassen. Den Eischnee unter die Eigelbmischung heben.
6. Die Soufflémasse auf den Kartoffeln verteilen. Parmesan darüber streuen.
7. Die Pfanne in den heißen Backofen schieben und das Omelette etwa 10 Minuten garen.
8. Spargel waschen, die Stangen im unteren Drittel schälen und eventuell angetrocknete Enden großzügig abschneiden. Spargel in etwa 4 cm lange Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser 4-5 Minuten blanchieren. Dann abgießen und in Eiswasser abschrecken.
9. Pinienkerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett kurz anrösten. Auf einen Teller geben.
10. Karotten putzen, schälen und dann mit Hilfe eines Sparschälers längs in feine Streifen schneiden.
11. Frühlingszwiebeln und Radieschen putzen, waschen und abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Radieschen halbieren und in feine Scheiben schneiden. Orange heiß waschen, trockenreiben und etwas Schale fein abreiben. Orange halbieren und auspressen.
12. Etwas Öl in der Pfanne erhitzen. Die Möhrenstreifen darin kurz andünsten. Lauchzwiebeln zugeben und kurz mitdünsten. Etwas Orangenschale und den Saft zugeben und durchschwenken.
13. Den Spargel gut abtropfen lassen, in die Pfanne geben und alles nochmals kurz durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Angedünstete Salatzutaten in eine Salatschüssel geben.
14. Pflücksalat verlesen, waschen und trockenschleudern.
15. Aus Senf, Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer und 5 EL Olivenöl ein Dressing rühren. Das Dressing über die vorbereiteten Salatzutaten träufeln. Den Pflücksalat und Radieschen kurz vor dem Servieren unterheben.
16. Die Kresse vom Beet schneiden abspülen und trockenschleudern.
17. Das Kartoffel-Omelett aus dem Backofen nehmen. Salat mit Pinienkernen und Kresse garnieren und dazu reichen.