



Omelette soufflee pikant

Omeletten werden überall wo es Eier gibt gebacken und doch ist dieses Rezept ganz typisch für die französische Küche. Eiweiss und Eigelb werden getrennt schaumig geschlagen und erst kurz vor dem Ausbacken in der Pfanne vorsichtig miteinander vermischt. Das gibt eine ganz luftige Omelette, eben ein Soufflee. Das Rezept ist recht einfach und gelingsicherer als ein klassisches Soufflee, das im Ofen gebacken wird. Die Omelette soufflee wird in Frankreich gerne in einer süssen Variante zubereitet: Mit Beerenbeilage oder mit Grand Marnier und Orangenstückchen. Aber auch die pikante Variante ist mit ihrer fluffigen Konsistenz ist sehr verführerisch.

Zutaten (1 Portion)

2 Eier
30g Parmesan
1/3Tl Piment d'Espelette
Muskatnuss
Salz, Zitronensaft
Bratbutter

Zubereitung

Eier in Eigelb und Eiweiss trennen und in separate Schüsseln geben. Wichtig: Damit das Eiweiss schaumig wird, darf es nicht mit Fett oder Spuren von Eigelb in Berührung kommen. 1 Prise Salz und 3-4 Tropfen Zitronensaft zum Eiweiss geben, das macht den Eischnee stabiler. Mit den Schneebesen der Küchenmaschine schaumig schlagen bis sich kleine Spitzen bilden und der Eischnee beim Kippen der Schüssel nicht mehr fließt.

Eigelbe mit 1 guter Prise Salz, wenig Muskatnuss und Piment d'Espelette würzen. Mit der Küchenmaschine schaumig schlagen.

Omlettenpfanne mit ganz wenig Bratbutter etwas vorheizen, Butter in der Pfanne verstreichen.

Das schaumige Eigelb mit einem Spachtel vorsichtig unter den Eischnee heben. Nur solange mischen, bis das Eigelb einigermaßen gut verteilt ist.

Eimasse in die Pfanne geben, verteilen und etwas flach streichen. Zugedeckt 5 Minuten leicht bräteln lassen. Parmesan darüber reiben und weitere 4 Minuten zugedeckt stocken lassen. Rand mit einem Holzspachtel von der Pfanne ablösen, die Unterseite der Omelette sollte schön braun gebacken sein, die Oberseite sollte zur ganz knapp gestockt sein.

Omlette auf einen Teller schieben und mit dem Holzspachtel einmal falten. Sofort servieren.







