

Kräuteromelette mit Kresse



Zubereitungszeit

20 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 300 kcal

Eiweiss: 12 g

Fett: 17 g

Kohlenhydrate: 24 g

Zutaten

| | |
|--------|-----------------------|
| 120 g | Mehl |
| 4 | Eier |
| 2 dl | Milch |
| 2 dl | Wasser |
| 1 TL | Salz |
| 1 Bund | Schnittlauch |
| 2 EL | Bratbutter |
| 50 g | Kresse |
| | Pfeffer aus der Mühle |

Zubereitung

1. Mehl in eine Schüssel geben. Eier trennen. Eigelb mit Milch, Wasser und Salz verquirlen. Zum Mehl giessen. Alles zu einem glatten Teig verrühren. Schnittlauch fein dazuschneiden. Eiweiss steif schlagen. Unter den Teig heben. Etwas Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne schmelzen. Pro Omelette ca. 3 EL Teig hineingeben. Durch Schwenken der Pfanne den Teig dünn auslaufen lassen. Bei mittlerer Hitze Omelette beidseitig goldbraun backen. Warm halten. Auf diese Weise weitere Omeletten backen. Zum Servieren in der Mitte falten. Auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Kresse und Pfeffer garnieren.