

Omelette mit Kräutern und Schinken



Zubereitungszeit

20 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 350 kcal

Eiweiss: 27 g

Fett: 26 g

Kohlenhydrate: 2 g

Tipps zu diesem Rezept

- Dazu passt Blattsalat.

Zutaten

3	Eier
1	Eigelb
2 EL	Rahm
	Salz
	Pfeffer
1	Eiweiss
1 EL	Sonnenblumenöl
60 g	fein geschnittener Schinken
2 Zweige	Basilikum

Zubereitung

1. Eier, Eigelb und Rahm verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eiweiss steif schlagen, darunter heben. Pro Omelette in einer beschichteten Bratpfanne à ca. 18 cm Ø wenig Öl erhitzen. Eimasse gleichmässig auf die Pfannen verteilen, durch Schwenken darin verlaufen lassen. Schinken und Basilikum darüber zupfen. Eimasse bei mittlerer Hitze garen, bis sie leicht stockt. Omeletten auf vorgewärmte Teller gleiten lassen, dabei einmal falten. Sofort servieren.