

Kräuteromelett

mit Champignons und Salat

_____ Bio Kochbox KW 28



Kräuteromelett

mit Champignons und Salat



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 150 g Champignons
- 1 Zwiebel
- 1 Handvoll Schnittlauch
- 1 Handvoll Petersilie
- 150 g Salat

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 4 Eier
- 2 EL Milch
- 1 EL Butter
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

Die Champignons werden geputzt und in Scheiben geschnitten. Die Zwiebel wird geschält und fein gehackt. Schnittlauch und Petersilie werden gewaschen, trocken geschüttelt und fein geschnitten. Der Salat wird gewaschen und trockengeschleudert. Die Eier werden mit Milch verquirlt und mit Salz und Pfeffer gewürzt. In einer Pfanne wird Butter erhitzt, darin werden Zwiebel und Champignons angebraten, bis sie weich sind. Die Eiermasse wird darübergegossen und bei mittlerer Hitze stocken gelassen, während die Kräuter darübergestreut werden. Das Omelett wird vorsichtig zusammengeklappt und serviert. Der Salat wird mit Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer angemacht und dazu gereicht.