

Bauernomelette mit Bergkäse



Ob zum Frühstück, Abendbrot oder als Zwischenmahlzeit, eine Variante des Bauernomelettes bietet sich immer gut als hochwertige Eiweißquelle an. Besonders schnell geht die Zubereitung, wenn vom Vortag bereits gekochte Kartoffeln im Kühlschrank sind.



Zutaten für 2 Personen:

250 g gekochte Kartoffeln

80 g gerieben Bergkäse
40 g Zwiebel
40 g rote Paprika
40 g Tomate
6 Eier
2 EL Schnittlauch, gehackt
2 EL Öl, zum Braten (z.B. raffiniertes Rapsöl)
Salz, Pfeffer

Tipp: Der Bergkäse kann auch durch Schinken oder Speck ausgetauscht werden, dies wäre die klassische Variante des Bauernomelettes. Eine andere Alternative ist geräucherter Tofu – auch dieser kann leicht mit angebraten werden. Wer lieber geräucherten Lachs bevorzugt, sollte diesen erst nach dem Anbraten mit dem Ei in die Omeletteform geben.

Zubereitung (Dauer ca. 30 Minuten):

Die Kartoffeln schälen und in 1 cm x 1cm Würfel schneiden. Das Gemüse und den Schnittlauch waschen, die Paprika und Tomate in 5 mm x 5 mm Würfel schneiden und den Schnittlauch fein hacken. Die Zwiebel in kleine Stücke schneiden.

Als nächstes die Eier in einer Schüssel aufschlagen, verquirlen und mit Salz, Pfeffer und dem Schnittlauch würzen.

Die Kartoffeln in einer heißen Pfanne in 2 EL Öl kurz anbraten, bis sie leicht goldbraun sind. Dann die Paprikawürfel zu den Kartoffeln hinzufügen und nach 2 bis 3 Minuten dann die Zwiebeln und Tomatenwürfel dazugeben. Alles zusammen weitere 2 bis 3 Minuten unter Rühren anbraten.

Zum Schluss das angebratene Gemüse, den Käse und die Eier in eine flache Omeletteform geben und bei 150 °C (vorgeheizter Ofen) für 10 Minuten in den Ofen geben.

Alternativ ist es auch möglich das Ganze als eine Art Rührei zuzubereiten indem man zum Schluss den Käse und die Eier direkt in die Pfanne zu dem Gemüse gibt. Hier sollte die Mischung immer wieder umgerührt werden bis das Ei gestockt ist, damit der Käse nicht anbrennt.



Das Omelett auf einem Teller schön anrichten.

Viel Freude beim Ausprobieren und guten Appetit!