

Zucchini im Käse-Ei-Mantel

© Joachim Brendel

Für 2 Personen

200 g Zucchini, grob gehobelt
3 Eier, roh
½ TL Salz
1 TL Speisestärke
1 TL Mehl
3 EL Emmentaler, gehobelt
1 TL Basilikum, getrocknet
½ TL Knoblauchpulver
3 TL Schnittlauch, gehackt
3 EL Olivenöl, für die Pfanne
Pfeffer, schwarz aus der Mühle

Eier, Salz, Stärke und Mehl gut verquirlen und mit reichlich schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Zucchini und Käse unterheben. Öl in der Pfanne erhitzen und die Masse hinzugeben. Auf kleiner Flamme (Stufe 1 Elektro) zugedeckt ausbacken, bis

die Eier fast vollständig gestockt sind. Mit etwas Schnittlauch bestreuen und vorsichtig auf die Hälfte zuklappen. Weiter zugedeckt ausbacken, bis die gesamte Masse gestockt ist. Überlaufende Masse stets beistreichen, damit die Halbmondform des Omelettes erhalten bleibt.

Beim Servieren nochmals mit Schnittlauch bestreuen.

Vorsicht: Die Masse wird durch den hohen Feuchtigkeitsanteil nicht fest genug, um beim sonst üblichen Wenden des Omelettes unversehrt zu bleiben. Daher nur einseitig, langsam auf kleiner Flamme und nur zugedeckt ausbacken.

Schmeckt frisch und leicht. Gut auf Toast oder auch pur.

