

## Wie du das perfekte Omelett zubereitest

VORBEREITEN

5  
Min.

ZUBEREITEN

2  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 1 Portion

2 Eier  
Salz und Pfeffer  
2 Esslöffel Butter  
Schnittlauch (zum Garnieren)  
Parmesan (zum Garnieren)

Am Frühstücksbuffet eines großartigen Hotels stand er - mit hoher Kochmütze und konzentriertem Blick. Die Pfanne in der einen, eine Schüssel mit Eimasse in der anderen Hand. „Omelette?“, fragte er.

Für den Mann, der den Start in den Urlaubstag nicht nur gut, sondern auch ziemlich köstlich gestaltete, war die luftige Eierspeise ein Kinderspiel. In Wirklichkeit - eine knifflige Angelegenheit. Ich habe ein paar Tipps und Tricks für dich, wie du das perfekte Omelett zauberst.

### Das Omelett-Grundrezept

Bevor es an die Tipps und Infos geht, möchte ich dir ein einfaches Grundrezept mit Schritt-für-Schritt-Anleitung für luftige, buttrige Omelettes an die Hand geben. Du brauchst ein paar frische Eier, Butter, Gewürze und - falls du magst - Kräuter und Käse zum Abschmecken. Fertig?

Dann ran an die Pfanne!

- 1 -

Schnittlauch fein hacken. Parmesan fein reiben. Eier kräftig verquirlen, bis eine leicht schaumige Eimasse entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



- 2 -

Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Pfanne dabei schwenken, um die Butter gleichmäßig zu verteilen.

## Wie du das perfekte Omelett zubereitest



- 3 -

Eimasse in die heiße Pfanne geben. Pfanne schwenken, um die Eimasse zu verteilen. Omelett für ca. 1-2 Minuten braten.



- 4 -

Ränder vorsichtig mit einem Pfannenwender anheben und Omelett zur Mitte hin einschlagen –entweder mittig oder rechts und links – sodass eine Art Tasche entsteht. Fertiges Omelett auf einen Teller schieben, mit fein gehacktem Schnittlauch und geriebenem Parmesan garnieren.



### Tipps und Tricks für das perfekte Omelett.

- 1. Die passende Pfanne:** Für die fluffige, luxuriöse Variante des Omelettes müssen Eimasse und Pfannengröße im richtigen Verhältnis stehen. Eine Pfanne mit einem Durchmesser von etwa 20 cm eignet sich perfekt für das Zubereiten von 2 Eiern (Größe M). Wenn du drei oder mehr Eier zubereiten möchtest, wird das Omelett entsprechend dicker und reichhaltiger. Du kannst dir – vor allem als Omelett-Anfänger – das Leben einfacher machen, wenn du in eine gute, antihafbeschichtete Pfanne investierst. Auch Eisenpfannen, die zuvor gründlich eingebrannt wurden, eignen sich hervorragend zum Braten von Omelettes.
- 2. Das passende Wende-Werkzeug:** Das Omelett formvollendet einzuklappen ist einer der heikelsten Arbeitsschritte. Am einfachsten geht das mit einem schmalen Schaber oder Pfannenwender aus Silikon. Er löst die Ränder deines Omelettes sanft ab und rutscht leicht unter die gestockte Eimasse. Mit etwas Übung kannst du dein Omelett aber auch mit einem ganz normalen Pfannenwender wenden.
- 3. Fluffige Omelettes brauchen Luft:** Wie du den Fluffigkeits-Faktor bei deinem Omelett erhöhst?

## Wie du das perfekte Omelett zubereitest

Ganz einfach: Zum einen hilft lockeres und gleichmäßiges Aufschlagen der Eimasse. Zum anderen kannst du die Eier trennen, das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig mit den anderen Zutaten vermengen. So erhältst du das klassische Schaumomelett.

- 4. Omelettes garen auf dem Teller nach:** Ja, auch ich gehöre zu den Leuten, die flüssige Eimasse nicht prickelnd finden - außer bei meinem Frühstücksei vielleicht. Und trotzdem klappe ich mein Omelette bereits dann zusammen, wenn es noch leicht feucht und glänzend ist. Durch die Resthitze gart das Omelett nach und ist wunderbar zart und saftig.
- 5. Omelett schmeckt frisch zubereitet am besten:** Im Kühlschrank kannst du das fertige Omelett zwar einen Tag aufbewahren und anschließend nochmal aufwärmen. Allerdings leiden Geschmack und Konsistenz darunter. Ein luftig-leichtes Omelett wird schnell trocken und gummiartig. Daher lieber 5 Minuten früher aufstehen und das Omelett frisch zubereiten.
- 6. Omelettes brauchen Übung:** Omelettes sind knifflig. Falsche Pfanne, zu heiße Pfanne, eine halbe Minute nicht aufgepasst oder rabiät gefaltet – schon ist er aus, der Traum vom perfekten Frühstücksomelett. Aber nach ein paar ausgiebigen Omelett-Sessions, hast du bestimmt den Dreh raus. Übung macht den Meister!

### Omelettes nach Lust und Laune füllen.



Fluffiges, herzhaftes 3-Käse-Omelett

Das klassische Omelette ist nach 1-2 Minuten fertig. Mit diesem Tempo kann so manche Füllung nicht mithalten. Der Trick: Speck, Pilze und Gemüse vorbereiten und am Ende zu den (fast) fertigen Omelettes geben.

- **Schinken, Speck und Co.:** Die kleine Fleischeinlage gibt deinem Omelett einen herzhaften Geschmack. Schinken oder ganze Speckschwarten schneidest du am besten in feine Würfel und brätst sie in der Pfanne kurz an.
- **Käse:** Parmesan, Cheddar oder Gouda am besten fein raspeln und ganz zum Schluss über das Omelett geben – für eine feine Käseschicht!
- **Pilze und Gemüse:** Pilze und Gemüse in feine Scheiben oder Würfel schneiden und in Butter etwas anrösten. Du kannst sie dabei auch mit Gewürzen abschmecken.
- **Kräuter:** Frische Kräuter verpassen jedem Omelett eine feine Note und können direkt mit der Eimasse verquirlt werden. Auch als Topping machen sich Petersilie, Schnittlauch oder Kerbel gut.

Halte deine Füllung in der Nähe der Pfanne bereit. Wenn die Eimasse an der Oberfläche leicht feucht und glänzend ist, kannst du die Füllung auf deinem Omelett verteilen und es umklappen.

### Wie viele Kalorien hat ein Omelett?

Ein Omelett ohne Käse, Speck oder andere kalorienreiche Extras schlägt – wird es in einer antihafbeschichteten Pfanne ohne Fett angebraten – lediglich mit ca. 150 kcal/

# Wie du das perfekte Omelett zubereitest

100 g zu Buche. Zum Vergleich: Ein Weizenbrötchen ohne Belag hat mit 250 kcal/ 100 g deutlich mehr Kalorien, mit Käse oder Nutella gerne auch mal mehr. Deshalb - ab und zu ist ein Omelette mit Butter und Bacon erlaubt. Richtig gesund, lecker und kalorienbewusst wird das Omelett durch angebratene Pilze, frische Kräuter oder klein geschnittenes Gemüse.

## Omelett-Typen



Locker luftiges Omelett

### Das französische Omelett

Das französische Original mag es buttrig und nicht zu heiß. Laut der französischen Tradition darf das klassische Omelett niemals gebräunt auf den Teller kommen. Kalte Butter verleiht ihm einen samtigen Geschmack und kühlt die Eimasse in der Pfanne leicht ab. Positiver Nebeneffekt: Du hast mehr Zeit zum Schieben und Schwenken. Denn – der französische Klassiker ist schon nach 1 bis 2 Minuten fertig.

### Das Schaumomelett

Das Schaumomelett ist besonders fluffig und macht auch optisch eine Menge her. Das Geheimnis seiner locker-luftigen Konsistenz? Die Eier werden getrennt, das Eigelb mit Gewürzen und sonstigen Extras verquirlt und das Eiweiß steif geschlagen. Zum Schluss den Eischnee unter das Eigelb ziehen und in Butter ausbacken – fertig.

### Fun Fact: Omelette surprise

Das Omelette surprise ist für eine Überraschung gut - statt feiner Eierspeise, erwartet dich hier ein mehrschichtiges Dessert mit Bisquitboden,

verschiedenen Eissorten und kunstvoll aufgetragener Baiserhaube.

## Es geht auch ohne Pfanne – Omelettes aus Backofen und Co.

### Omelettes aus dem Backofen

Das klassische Omelett kommt aus der Pfanne. Eine weitere Möglichkeit ist das Omelett aus dem Ofen. Vor allem deftige Omelettes mit reichlich Füllung lassen sich am einfachsten im Backofen zubereiten. Die Eiermasse wird ganz normal verquirlt und nach Belieben verfeinert. Dann füllst du sie in eine backofengeeignete Bratpfanne oder Backform und schiebst sie bei 180 bis 200 °C in den Backofen. In rund 10-15 Minuten werden sie außen knusprig und innen fluffig.

### Omelettes aus der Muffinform

Omelettes aus der Muffinform sind einfach vorzubereiten und machen sich prima zu Brunch oder als kleiner Snack zwischendurch.

### Omelettes aus der Mikrowelle

Und für alle, die keine Lust aufs Spülen haben: Das Omelett aus der Mikrowelle ist bei etwa 600 Watt nach 2 ½ bis 3 Minuten fertig und kann direkt in einer mikrowellengeeigneten Schüssel zubereitet werden. Eier verquirlen und in der Mikrowelle ausbacken, fertig.

Dein nächstes Omelett - ein Kinderspiel. Bleibt nur noch die Frage: Heißt es "Omelette" nach französischem Vorbild? Oder eingedeutscht "Omelett"? Der Duden erlaubt beide Varianten. Was sagst du?