

Omelett mit Krabben und Zucchini



Zutaten für ein Omelett (zwei kleinere Portionen):

2 Eier

1 EL Milch

eine Prise Salz, Muskat

Butterschmalz
(oder geklärte Butter)

Für den Belag:

1/2 kleine Zwiebel oder eine
Frühlingszwiebel

1/3 eines kleinen Zucchini

75-100 g Krabben in Lake

4-6 Champignons (optional)

Petersilie (optional)

2-3 EL saure oder süße Sahne

1 EL Zitronensaft

1. Zucchini waschen und Enden abschneiden. In Julienne-Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln, alternativ Frühlingszwiebel längs teilen und in feine Halbringe schneiden. Pilze putzen und in Scheiben schneiden.

2. Krabben abgießen, eventuell mit ein wenig Zitronensaft säuern.

3. Zwiebel und Pilze mit dem Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne andünsten, die Zucchini-streifen einrühren und kräftig anbraten, salzen und pfeffern und optional fein geschnittene Petersilie einrühren.

4. Die Eier mit der Milch, dem Salz und etwas Muskat verschlagen. In die Pfanne gießen und das Omelett bei milder Hitze stocken lassen.

5. Kurz bevor das Omelett fertig ist, die gut abgetropften Krabben darauf verteilen.

6. Die Sahne mit 1 TL Zitronensaft verrühren und jede Portion mit einem Klacks davon anrichten. Mit kleinen Zitronenschnitzen servieren.

Hinweise:

Der Geschmack des Omeletts wird weitgehend von den Zucchini-streifen bestimmt, deshalb eher weniger von dem Zucchini nehmen. Die Pilze sind eine gute Abrundung, wenn man sie gerade zu Hause hat.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 35 min, kleine Gerichte, Eierspeisen, Meeresfrüchte, Krustentiere, französisch

Rezeptanregung: Sabine Sälzer: Die echte Jeden-Tag-Küche, Gräfe und Unzer 1996, S. 14
Anpassung und Foto: Walter Stand 12.01.2023