

# Schaum-Omelett Rezept

Unter dem Begriff Omelett versteht man normalerweise ein einfaches Omelett Natur, bei welchem die ganzen Eier zuerst verquirlt, danach erst gesalzen und anschließend in Butter zu einem klassischen Omelett gebacken werden.

Im Gegensatz dazu werden bei einem Schaum-Omelett die Eier zuvor in Eidotter und Eiklar getrennt und einzeln schaumig aufgeschlagen.

Ein Schaum-Omelett wird am liebsten als süße Variante als Dessert oder als Süßspeise zubereitet und ganz klassisch frisch aus der Pfanne mit beliebiger Marmelade bestrichen, dazu noch nach Wunsch mit etwas Obst belegt, verzehrt.



## Zutaten: für 1 Portion

2 Eier Gr. L oder 3 kleinere Eier in  
Eidotter und Eiklar getrennt  
1 EL kaltes Wasser

15 g Zucker

15 – 20 g Butter

### **Zum Bestreichen:**

2 TL Marmelade oder Konfitüre

### **Nach Wunsch zusätzlich:**

Frische Beeren oder andere Obstsorten

### **Außerdem:**

Eine breite beschichtete Bratpfanne

## Zubereitung:

Für die Zubereitung von diesem **Schaum-Omelett Rezept** zuerst etwa 2/3 von der Butter in eine beschichtete nicht zu kleine Pfanne legen, da das Omelett zum Aufgehen viel Platz benötigt.

Bevorzugte Marmelade neben den Herd stellen.

Ebenso wenn gewünscht ein paar frische Beerenfrüchte oder andere etwas kleiner geschnittene Obstsorten legen.

Nun die Eier in Eidotter und Eiklar getrennt in zwei verschiedene Rührschüsseln geben.

Dabei die Eidotter in die größere Schüssel geben, damit für den später hinzugefügten Eischnee genügend Platz zum Unterziehen und Mischen der getrennten Eier vorhanden ist.

Eiklar mit den Rührstäben vom elektrischen Handmixer zu festem Eischnee rühren.

Zu den Eidottern 1 EL kaltes Wasser und den Zucker geben. Die Schüssel etwas schräg halten und ebenfalls mit den Rührstäben vom elektrischen Handmixer zu einer schaumigen Masse aufrühren.

Den Mixer ausschalten und zur Seite legen, mit einem herkömmlichen Rührlöffel weiterarbeiten.

Nun den Eischnee über das schaumig gerührte Eigelb häufeln, (nicht umgekehrt, immer das Leichte Luftige über das Schwere geben) und gleichmäßig und locker unterziehen.

Die Butter kurz in der Pfanne aufschäumen, dabei auf keinen Fall braun werden lassen.

Die schaumige Eiermasse auf einmal in die Pfanne geben, rasch gerade streichen, nicht umrühren und gleichzeitig die Temperatur mindestens zur Hälfte zurückschalten.

Das Schaum-Omelett auf diese Weise bei niedrig eingestellter Temperatur 3 Minuten braten.

Das Omelett entweder mit einem breiten Pfannenwender mutig wenden, oder doch lieber zuerst auf einen Essteller gleiten lassen, das übrige Stückchen Butter in die Pfanne geben und das Omelett mit der noch rohen Seite nach unten wieder in die Pfanne zurück gleiten lassen und jetzt diese Seite in nur noch 1 Minute zart goldgelb fertig braten.

Das Schaum-Omelett auf einen vorgewärmten Teller gleiten lassen, was mit einer beschichteten Pfanne sehr gut klappt und auf klassische Art mit Marmelade bestrichen rasch servieren.

## Kalorienangaben

---

Eine Portion vom Schaum-Omelett Rezept mit 2 TL Marmelade bestrichen enthalten ca. 320 kcal und ca. 29 g Fett