



Brennnesselomelett

nach Martina Fischer

Rezept (für 2 Portionen)

250 g frische Brennnesseltriebspitzen

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

4 EL Olivenöl

1 Prise gemahlene Muskatnuss

1 gute Prise Pilzsalz

1 Prise Zitronenzucker (ersatzweise 1/2 TL abgeriebene Zitronenschale)

4 Eier

3 EL Milch

4 EL geriebener Almkäse

frisch geschroteter Pfeffer zum Servieren (schwarzer oder bunter Pfeffer oder rosa Pfefferbeeren)

- 1) Die Brennnesseln, wenn nötig, waschen und trocken tupfen. Die Blätter fein hacken.
- 2) Zwiebel und Knoblauch schälen, klein schneiden und in 1 EL Olivenöl kurz andünsten. Brennnesseln zugeben und unter Wenden so lange dünsten, bis sie zusammengefallen sind. Mit Muskatnuss, Pilzsalz und einem Hauch Zitronenzucker würzen. Die Masse etwas abkühlen lassen.
- 3) In einer Schüssel die Eier mit Milch und Käse verquirlen und die Brennnesseln hinzugeben.
- 4) In einer Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen. Die Omelettmasse hineingießen, glatt streichen und auf der Unterseite goldgelb backen. Das Omelett mit einem Pfannenwender umdrehen und fertigbacken.
- 5) Mit grob geschrotetem Pfeffer bestreut servieren.

Tipps

Das Omelett schmeckt natürlich frisch und heiß aus der Pfanne am besten. Ich lasse aber einen Rest gern abkühlen und esse ihn dann kalt mit aufgeschnittenen Tomaten und einem guten Almbutterbrot.

Wenn ich im Herbst auf der Alm einen frischen Steinpilz gefunden habe, wandert der auch manchmal ins Omelett. Den Pilz schneide ich dafür in feine Scheiben und brate ihn mit der Zwiebel-Brennnessel-Masse in der Pfanne kurz an.