

Gemüse Omelette



In der Türkei nennt man es Menemen, in Mexico Huevos Ranceros, in Frankreich Omelett. Ich nenne es ein kräftiges Frühstück!

Für 2-3 Personen

Zutaten:	Zubereitung:
4 Eier (je Person rechnet man 1 ½ -2 Eier)	in eine Schüssel schlagen und mit 2 Eßl Wasser und
1 Prise Salz	verquirlen
3 reife Tomaten	in Würfel schneiden
1 rote Paprikaschote	fein Würfeln
1 milde Chilischote	in feine Ringe schneiden
1 kleine Zwiebel	ebenfalls in grobe Würfel schneiden
½ Bund Petersilie	fein hacken.
2-3 Eßl Öl	in einer kleinen Pfanne erhitzen. Nehmen sie je nach Portion die Hälfte oder 1/3 der Gemüse. Erst die Zwiebel, diese leicht glasig

	werden lassen, dann die Paprika, die Tomaten und anschließend die Chiliringe in der Pfanne verteilen. Gemüse jeweils etwas braten. Dann die Hälfte oder 1/3 der Eier dünn über das Gemüse gießen. Petersilie obenauf streuen. Wenn die Oberfläche des vom Ei gestockt ist, zusammenklappen und auf einen Teller gleiten lassen.
frischen Pfeffer	über das Omelett streuen.

Tipp: Das mit dem Zusammenklappen und auf den Teller gleiten lassen funktioniert nur mit genügend Öl in der beschichteten Pfanne.

Dazu schmeckt Butterbrot mit Schnittlauch oder frisch geröstetes Weißbrot.



Wer es Mexikanisch mag, gibt noch etwas **Chorizo Wurst** in feinen Ringen zu den Zwiebeln als erstes in die Pfanne. Die Türkische Variante wäre mit etwas **Rinderhack und Chiliflocken**. Es können je nach Belieben auch **Champignons**

verwendet werden. Gut schmeckt auch **geriebener Käse**, der zuletzt über die Petersilie gestreut wird, damit er leicht mitschmilzt.