Rezept

Apfel-Omelett

Ein Rezept von Apfel-Omelett, am 27.07.2024

Zutaten

60 g	Rosinen
1 TL	Ceylonzimt
8	Eier
100 ml	Mineralwasser mit Kohlensäure
4 EL	flüssiger Honig
2 EL	Zucker
800 g	Äpfel (z. B. Braeburn, Elstar, Jonagold)
1 Prise	Salz
60 g	Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal, 26 g F, 15 g EW, 56 g KH

Zubereitung

1. Die Rosinen in warmem Wasser einweichen und stehen lassen. Zucker mit Zimt vermischen. Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Die Eier mit dem Salz und dem Mineralwasser verquirlen.

---

2. In 2 großen Pfannen je 30 g Butter erhitzen, bis sie schäumt. Apfelspalten darin bei mittlerer Hitze 2 ½ Min. braten. Inzwischen Rosinen abgießen und trocken tupfen. Äpfel wenden, mit Zimtzucker bestreuen und 2 Min. braten, die Rosinen dazwischenstreuen. Die Eiermasse darübergießen und zugedeckt bei kleiner Hitze in 3-4 Min. stocken lassen. Omeletts in Stücke schneiden, anrichten und mit Honig beträufeln.