

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Omelette mit Linsen und Chili

Zutaten

(4 Personen)

- 6 Bio Eier
- 4 EL Milch
- 1 EL Olivenöl
- 2 Jungzwiebel
- 150g Linsen (rote oder schwarze)
- 1 Chili
- Koriander
- 1 EL Currypaste
- Petersilie oder andere Kräuter
- Öl

Zubereitung

Linsen in heißes Wasser einlegen, 15 min ziehen lassen, gut abwaschen. Jungzwiebeln waschen und in kleine Stücke schneiden.

Chilischote waschen, entkernen und zerkleinern.

Eier aufschlagen und mit Milch, Olivenöl und der Currypaste verrühren.

Kräuter waschen, ausschütteln und fein hacken.

Quelle: ORF extra

Anschließend in einer Pfanne das Öl erhitzen und die Eimischung hineinleeren. Das Ei, ohne es zu verrühren ganz leicht stocken lassen, mit Linsen, den frischen Kräutern und der Zwiebel-Chilimischung bestreuen und solange braten, bis es fest wird.

Langsam fertig braten, Pfanne eventuell zudecken.

Tomatensalat dazu servieren.