

Krabben-Omelette



ZUTATEN:

- 12 Eier
- 4 EL kaltes Wasser
- 1 EL Speisestärke
- 1/2 TL Salz
- weißer Pfeffer
- Muskatnuss
- 6 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- 200 g Krabben
- einige Zweige Dill

Eier trennen und Eidotter mit 2 EL Wasser 1 Minute mit der Gabel schlagen, in restlichem Wasser die Stärke auflösen und unter die Eiermasse rühren. Mit Salz, Pfeffer und ganz wenig Muskatnuss würzen. Eiweiß steif schlagen und unterheben. Krabben kalt abbrausen, gut abtropfen lassen, mit Küchenkrepp trocknen. Dill fein wiegen. 1 EL Raps-Kernöl in kleiner Pfanne nicht zu stark erhitzen (ideal ist eine Omelettepfanne), ein Viertel der Eimasse eingießen. Omelettes portionsweise ausbacken. Dabei Pfanne mehrmals rücken, damit das Omelette nicht anbackt. Bei geschlossenem Deckel 4-5 Min. backen, bis die Masse an der Oberfläche gestockt ist. In zweiter Pfanne 2 EL Raps-Kernöl erhitzen, Krabben zugeben und unter vorsichtigem Wenden 2 Minuten erhitzen. Omelettes mit Krabben belegen und mit etwas Dill bestreut servieren.

Pro Person:

425 kcal (1779 kJ), 29,4 g Eiweiß, 33,4 g Fett, 1,0 g Kohlenhydrate (0,1 BE)

GENIESSERTIPP: Damit ein Omelette perfekt gelingt, sollte man einige Regeln beherzigen: 1. Die Eier nur leicht mit einer Gabel durchschlagen, auf keinen Fall flüssig schlagen. 2. Die Eimasse möglichst zügig in eine nicht zu große Pfanne gießen, am besten eine spezielle Omelettepfanne. 3. Das Omelette nicht zu lange in der Pfanne lassen, es sollte innen noch etwas weich sein. 4. Das fertige Omelette sofort servieren, deshalb die Füllung vorher fix und fertig vorbereiten.