

# Pilz Omelett

## Zutaten für eine Portion:

**E** 2 Eier, **E** 3 getrocknete Mu Err Pilze, **E** 2 – 3 Egerlinge, **E** 1 EL Sesamöl,  
**M** 1 Prise Kümmel, **M** 1 Prise Pfeffer, **M** ¼ - ½ Knoblauchzehe,  
**W** 1 Prise Salz, **W** 1 TL Sojasauce,  
**H** 1 TL kleingehackte Petersilie, **H** 1 TL Zitronensaft,  
**F** eine TL Spitze Paprikapulver edelsüß, **F** 250 ml kochendes Wasser.

## Vorbereitung:

- E** Mu Err Pilze 10 – 15 Minuten in kochendem Wasser einweichen. Anschließend in feine Streifen schneiden, diese dann GUT abtrocknen (*sonst spritzt es sehr beim Anbraten*)
- E** Egerlinge in Scheiben hobeln, anschließend in Stifte schneiden
- M** Knoblauch in Scheiben hobeln. Anschließend in Stifte, dann in feine Würfel schneiden
- H** Petersilie fein hacken

## Vorbereitung Eimasse:

- In eine Schüssel,
- E** Eier,
- M** gemahlene Kümmel,
- W** Sojasauce,
- H** Zitronensaft und
- F** eine Prise edelsüßes Paprikapulver geben. Mit einem Schneebesen alles gut miteinander vermischen.

## Zubereitung:

- F** In einer heißen Pfanne,
- E** das Sesamöl geben und erwärmen lassen. Die Pilze darin kurz scharf anbraten.
- M** Knoblauchdazugeben und kurz mitbraten lassen. Die Hitze auf 1/3 Drittel zurücknehmen. Mit Pfeffer
- W** und Salzes würzen.
- H** Petersilie und
- F** edelsüßes Paprikapulver dazu geben. Alles gut miteinander vermischen. Herd komplett ausschalten. Eimasse über die Pilze geben. Deckel auflegen und in der Resthitze für 2 – 3 Minuten zum Omelett stocken lassen. Sofort servieren.