

Omelette mit Manchego-Käse und Harissa

Was man nicht haben kann, will man umso mehr. Das Reisen ist definitiv etwas, das ich im Moment in der Corona-Pandemie sehr vermisse. Und ich befürchte, dieses Jahr werden wir auf Trips in ferne Länder komplett verzichten müssen. Vielleicht irre ich mich, aber ich möchte mir selbst nicht zu viel Hoffnung machen. Doch mit Essen und Trinken kann man sich zumindest ein bisschen Exotik auf den Tisch zaubern. Heute geht's nach Israel. Denn dort sind Harissa als auch Kreuzkümmel beliebte Gewürze. Die Inspiration für diese Eierspeise stammt übrigens vom israelisch-britischen Starkoch Yotam Ottolenghi, der sich immer wieder die tollsten Gerichte der Levante-Küche ausdenkt.

Das braucht ihr für 2 Portionen:

- 1 rote Zwiebel
- 60 g Manchego-Käse, gerieben
- 2 Hände voll Cocktailtomaten
- 6 Eier
- 2 TL Harissa-Paste
- 1 gestr. TL Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer

So geht's:

Heizt den Grill des Backofens auf 200 Grad Celsius vor. Schneidet die Zwiebel in Ringe. Reibt den Käse, schneidet die Tomaten in Scheiben und stellt beides beiseite. Bratet die Zwiebelringe in einer Pfanne mit etwas Öl an, bis sie hellbraun und weich werden.

In einer Schüssel verquirlt ihr die die gedünsteten Zwiebeln mit den Eier, dem Harissa, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer. Gebt die Hälfte der Masse in die Pfanne. Lasst das Omelette für ein bis zwei Minuten stocken. Streut dann den geriebenen Käse darüber und verteilt die Tomaten darauf.



Schiebt die Pfanne für ein bis zwei Minuten unter den Grill, bis der Käse geschmolzen ist. Aus den restlichen Zutaten bereitet ihr ein zweites Omelette zu. Dazu passt frisches Baguette.

Nährwerte pro Portion:

- Brennwert: 350 kcal
- Protein: 15 g
- Kohlenhydrate: 3 g
- Fett: 30 g

<https://wildesgeschnetzel.de/2020/03/31/omelette-mit-manchego>