



Austernpilz-Omeletts mit Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	429 kcal / 1796 kJ	Fett:	37 g
Eiweiß:	16 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	12 g
Kohlenhydrate:	10 g	ungesättigte Fettsäuren:	25 g

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten

Zubereitung:

1. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze rösten. Auf einem flachen Teller abkühlen lassen.
2. Majoran waschen, trocken schütteln, einige Stiele zum Garnieren beiseitelegen. Restliche Blättchen von den Stielen streifen. Pilze putzen. Austernpilze in Streifen schneiden, Kräuterseitlinge längs halbieren oder vierteln. Zwiebel schälen, fein würfeln. Ein Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Pilze darin ca. 4 Minuten unter Wenden anbraten. Mit Brühe und 100 g Sahne ablöschen, aufkochen. Soßenbinder einrühren. Ca. 2 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Majoranblättchen und Walnüsse, bis auf einige zum Garnieren, zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Soße warm halten.
3. Eier mit vier Esslöffeln Sahne verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ein Teelöffel Öl in einer kleinen, beschichteten Pfanne erhitzen. Ein Viertel der Eiermasse in die Pfanne gießen. Bei schwacher Hitze ca. 2 Minuten stocken lassen, Wenden und nochmals ca. 2 Minuten backen. Aus restlicher Eiermasse und Öl nacheinander drei weitere Omeletts backen. Fertig gebackene Omeletts warm halten.
4. Omeletts mit der Pilzsoße auf Tellern anrichten. Mit Majoran und Walnusskernen garnieren.

Zutaten für 4 Portionen :

- 50 g kalifornische Walnuskerne
- 5 – 6 Stiele Majoran
- 120 g Austernpilze
- 120 g Kräuterseitlinge
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL + 4 TL Öl
- 150 ml Gemüsebrühe
- 100 g + 4 EL Schlagsahne
- 2 EL heller Soßenbinder
- Salz, Pfeffer frisch gemahlen
- 8 Eier (Größe M)