





Fließender Übergang Omelett mit Püree

Ein Omelett schmeckt zwar auch *nature*, also ohne Weiteres, aber eigentlich will es befüllt werden. Es gibt zwei Methoden. Entweder beladen wir die angebratene Eimasse auf der feuchten Oberseite mit der Füllung und klappen das Omelett zu, oder wir lassen es nach und nach aus mehreren dünnen Schichten entstehen, zwischen die wir die Füllung packen. Für beide Methoden eignen sich Pürees, ebenso wie sie auch als Beilage infrage kommen.

Omeletts sind weiche Gerichte, mit der Gabel zu essen; zumal wir es bevorzugen, wenn die Eimasse teilweise noch etwas fließt. Pürees verstärken diese Eigenschaft, weshalb wir darauf achten, dass sie nicht allzu flüssig ausfallen, sonst wird es auf dem Teller unerfreulich.

Da Sie sich mit dem Omelett Mühe geben, wollen Sie das Gericht nicht durch Kartoffelpüree aus der Tüte verderben. Stattdessen zerstampfen Sie zwei gekochte Pellkartoffeln – ohne Pelle natürlich – mit schön viel Butter und salzen das Ergebnis. Wer Geld dafür hat, trüffelt sein Kartoffelpüree, ich aromatisiere es mit frisch geriebener Muskatnuss oder mit geraspeltm Käse, z. B. Parmesan. Mithilfe eines metallenen Speiseformrings verfertigen Sie daraus kleine Rondelle. Die legen Sie neben das Omelett, etwas Pimentpulver darüber, et voilà. Pikante Abwandlung: Anstelle der Butter recht scharfes Olivenöl nehmen.

Kartoffelpüree verschiebt den Charakter eines Omeletts unweigerlich ins Rustikale. Das muss man wollen. Wenn

nicht, versuchen Sie es mit Selleriepüree (Sellerieknolle in Stücken kochen, mit Butter pürieren, salzen und pfeffern, gern auch Muskat). Ich verwende es wie eine stark gebundene Sauce, als Füllung eignet es sich wegen seiner weichen Konsistenz weniger. Rondelle aus Karottenpüree, in dem etwas Ingwer zu Besuch ist, sind auch schön.

Etwas anderes ist pürierter Spinat. Der macht sich optisch gut zwischen den Schichten unseres Omeletts. Das Püree muss allerdings so trocken wie möglich sein, sonst schwappt grüne Suppe durch die Pfanne. Am besten gehen Sie so vor: Den gewaschenen, tropfnassen Blattspinat ohne Fett erhitzen, in einem Tuch gründlich auswringen, mit Butter pürieren. Muskat, Pfeffer, Salz und ein kleines Stück Knoblauch mit dazu – Letzterer passt hervorragend zu Ei und Spinat. Erneut pürieren. Um die Füllung zu stabilisieren, mische ich abschließend ein Eigelb unter die Masse. Sie können auch gekochte Hühnerbrust, Sahne und, wenn Sie wollen, etwas Stopfleber miteinander pürieren und zwischen die Omelettschichten platzieren. Dazu passt Geflügelglace.

Omelett mit Püree, das schreit nach Frischem. Daher liegt neben dem Omelett ein kleines Häufchen Chicorée- oder Fenchelsalat mit einer Marinade aus frischem Orangensaft, Salz, schwarzem Pfeffer und Olivenöl. Oder wir nehmen ein paar Würfel Salatgurke, parfümiert mit einem Tropfen Zitronensaft und verfeinert mit Salzflöcken. Im Grunde eignet sich alles, was die Saison anbietet, solange es etwas Säure präsentiert.

LEKTION
5

**FÜR DAS OMELETT
MIT SPINATPÜREE**

- 1 Handvoll Blattspinat
- Butter
- Muskat
- Pfeffer
- Salz
- Knoblauch
- Eigelb

**FÜR DAS OMELETT
MIT SELLERIEPÜREE**

- ½ Sellerieknolle
- Butter
- Salz
- Pfeffer
- Muskat

BASIS-OMELETT

Für 2 Personen

- 6 Eier
- weißer Pfeffer
- Salz
- Butter
- 1 Schalotte
- Tabascosauce
- Worcestershiresauce
- Sonnenblumen-
oder Maisöl

GRUNDREZEPT

1. Butter, Pfeffer, Schalottenwürfel anschwitzen.
2. Eier trennen, Eiweiß salzen und schlagen.
3. Öl, Tabasco- und Worcestershiresauce ins Eigelb und schlagen.
4. Die Massen mischen.
5. Dünne Eimasse-Schicht in der Pfanne leicht stocken lassen, mit Spatel falten und nächste Schicht auf dem ganzen Pfannenboden verteilen, wieder falten et cetera.





Gemüsiges Grundgefühl

Omelett mit Tofu und Gemüsefond

Dass ich Fleischesser bin, wissen die Leserinnen und Leser dieses Büchleins. Aber natürlich fallen Gemüseabschnitte an, wenn ich koche, viele sogar. Das Innere von Tomaten und Gurken etwa, Champignon- und Petersilienstängel und was nicht alles. Weggeworfen wird es nicht, sondern klein geschnitten und zusammen mit Wasser, ungeschälten Zwiebeln, außerdem Karotten und Sellerie sowie einer Wacholderbeere, einem Lorbeerblatt und etwas Pfeffer ungefähr eine Dreiviertelstunde lang zu Gemüsefond gekocht. Absehen, weiter einkochen, einfrieren.

Sobald wieder ein Omelett ansteht und ich ein gemüsiges Grundgefühl spüre, wird etwas von diesem Fond erhitzt, sodann nehme ich allen Mut zusammen und lege Tofuwürfel hinein. Die platziere ich neben das Omelett, streue Schnittlauchröllchen darüber und bin einen Moment lang Vegetarier.

Sie haben richtig gelesen: Tofu. Wegen der Konsistenz, er ist ebenfalls weich wie das Omelett und doch so andersartig, ein schönes Wechselspiel. Geschmackliche Akzente muss seine Bearbeitung hinzufügen.

Sie können ihn auch in Würfel schneiden und in einen Gefrierbeutel geben, in dem schon ein bisschen Mehl sowie etwas Paprikapulver auf ihn warten. Oder etwas Futaba Tarako Furikake. Huch? Also – das ist eigentlich

eine japanische Gewürzmischung für Reis, die auch böse Dinge enthält, aber ich benutze sie hin und wieder. Wie auch immer, Sie schütteln den Beutel, bis die Tofustücke gut bemehlt sind. Danach vorsichtig in Öl anbraten, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und neben das Omelett legen. Ein Tropfen Sojasauce dazu.

Zurück zum Gemüse. Manchmal mache ich mir die Mühe und stelle eine Brunoise her: eine Mischung aus winzigen, wirklich winzigen Würfeln von rohen Paprika und Zucchini – oder was immer gerade da ist. Sellerie, Fenchel, Karotten. Alles roh. Knackig, aber klein. Wieder macht die Konsistenz das Essvergnügen aus. Angefeuchtet wird die Brunoise mit stark eingekochtem Fond. Diese Mischung können Sie in einen der Zwischenräume tun, die unser gefaltetes Omelett aufweist. Sie können der Brunoise dann zwecks Bindung auch etwas rohes Eigelb hinzufügen.

Oder Sie schneiden alles in feine Streifen. Die würde ich noch kurz blanchieren, also in sprudelnd kochendes Wasser werfen, sofort wieder herausnehmen, kalt abduschen, abtrocknen. Das Ergebnis macht sich auf dem Omelett besser als darinnen. Erst recht, wenn Sie die Gemüsestreifen sodann leicht in Butter angedünstet haben.

LEKTION
18

**FÜR DAS OMELETT
MIT TOFU**

- 1 Scheibe nicht zu weicher Tofu
- Mehl
- Paprikapulver
- Öl
- Sojasauce

FÜR DIE BRUNOISE

- Paprika und Zucchini
- etwas Geflügel-, Kalbs-, Rinder- oder Fischfond

BASIS-OMELETT

Für 2 Personen

6 Eier
weißer Pfeffer
Salz
Butter
1 Schalotte
Tabascosauce
Worcestershiresauce
Sonnenblumen-
oder Maisöl

GRUNDREZEPT

1. Butter, Pfeffer, Schalottenwürfel anschwitzen.
2. Eier trennen, Eiweiß salzen und schlagen.
3. Öl, Tabasco- und Worcestershiresauce ins Eigelb und schlagen.
4. Die Massen mischen.
5. Dünne Eimasse-Schicht in der Pfanne leicht stocken lassen, mit Spatel falten und nächste Schicht auf dem ganzen Pfannenboden verteilen, wieder falten et cetera.



