

Eieromelettstreifen mit Gemüse

2 – 3 Eier
2 EL gemischte Kräuter (TK)
50 ml Milch

200 g grüne Bohnen
1 rote Paprika
2 – 3 Zehen Knoblauch
50 bis 100 g geräucherten Speck
Salz, Pfeffer, 4 EL Öl

Rettichsalat

100 Rettich
50 Lauch
Salz, Pfeffer, Essig und Öl



Die Eier in einer kleinen Schüssel mit den Kräutern, Salz und etwas Milch verquirlen und dann mit 1 EL Öl in einer kleinen Pfanne bei geringer Hitze stocken lassen. Wenn das Omelette einigermaßen fest ist wenden und fertig backen. Auf einem Brettchen oder Teller beiseitestellen und abkühlen lassen.

Frische Bohnen waschen und die Enden abknipsen, in reichlich Salzwasser bissfest kochen und in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen und ebenfalls zur Seite stellen. Die Paprika waschen, halbieren, die Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen, evtl den grünen Trieb entfernen und klein schneiden. Den Speck in grobe Streifen schneiden (ca. 2 – 3 mm) und bei geringer Hitze in der Pfanne vorsichtig braten, er soll nicht zu braun werden. Dann die Paprika und den Knoblauch zugeben, jetzt kann die Hitze etwas höher gestellt werden. Wenn die Paprika den gewünschten Gargrad haben die Bohnen und die Eierstreifen hinzufügen und heiß werden lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Rettichsalat den Rettich schälen und in feine Streifen raspeln, die Lauchstange der Länge nach halbieren und gründlich waschen. Für diesen Salat am besten ein Stück vom hellgrünen Bereich wählen und sehr fein schneiden. Wem roher Lauch zu scharf ist, kann ihn kurz in etwas Öl anschwitzen. Lauch und Rettich mischen und mit Salz, Pfeffer, Essig (hellen) und Öl würzen.