

Französische Omelette mit Zander

(für 2 Personen)

Füllung:

- | | |
|-----------------------------|--|
| 300 g Zanderfilet ohne Haut | in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden |
| Salz
Pfeffer | würzen |
| etwas Mehl | Fischwürfel bestäuben |
| 1 EL Bratbutter | erhitzen, Zanderwürfel ca. 3 Minuten knusprig
braten, herausnehmen, im auf 70°C vorgeheizten
Ofen warm stellen |
| 100 g Cherry – Tomaten | vierteln, zusammen mit dem Fisch bei 70°C im Ofen
warm stellen |

Omeletten:

(ergibt 2 Stück)

- | | |
|----------------------|--|
| 5 Eier
5 EL Milch | miteinander gut verrühren |
| 1 EL Schnittlauch | fein schneiden, begeben |
| Salz
Pfeffer | würzen |
| wenig Bratbutter | in beschichteter Bratpfanne erwärmen, die
Hälfte der Eimasse in die Pfanne giessen, durch
schwenken der Pfanne, Teig auslaufen lassen,
bei mittlerer Hitze ca. 2 - 4 Minuten langsam braten
bis die Omelette fest ist
Hinweis: Die Omelette wird nicht gewendet, sie soll
auf der Oberseite schön feucht bleiben |
| | Fischwürfel und Tomate auf einer Hälfte der
Omelette verteilen, die andere Hälfte darüber
schlagen, auf Teller anrichten |
| Schnittlauch | fein schneiden, darüber streuen |



Tipp:

Anstelle von Milch kann Mineralwasser, Rahm, Weisswein oder Apfelwein verwendet werden