

Eieromelett mit Mango und Walnuss



Zutaten für 1 Portion

- 2 Eier
- 50 ml Sahne
- 150 g Mango
- 25 g Butter
- 80 g Walnüsse
- 1 TL Waldhonig
- Saft einer Limette
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Eier in einer Schüssel mit der Sahne langsam für 1-2 Minuten aufschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mango schälen, vom Kern lösen und in Streifen schneiden; die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Mangostreifen kurz darin anbraten. Das aufgeschlagene Ei hinzugeben und alles zusammen stocken lassen.

Ist die Masse leicht gestockt, die Hälfte der Nüsse hineinstreuen. Mit einem Pfannenwender das Omelett zur Hälfte einklappen und im Ofen bei 100°C 4–5 Minuten ziehen lassen. Auf der Mitte eines Tellers anrichten, mit etwas Honig und Limettensaft beträufeln. Abschließend mit den restlichen Nüssen garnieren und sofort servieren.

Wer mag, kann etwas Mangofleisch pürieren und zum Dippen des Omeletts nutzen.

Rezeptvariation

Mango und Walnüsse lassen sich gegen saisonales Obst bzw. gegen Mandeln oder Haselnüsse austauschen.