



RS Getrübtes Bio Hähnchen auf Soufflé-Omelett

mit frischem Babyspinat-Salat



30-40min



4 Portionen

Mit diesem Gericht verzauberst du deine Liebsten garantiert: Saftig gebratenes Bio-Hähnchenbrustfilet wird auf einem locker-luftigen Soufflé-Omelett mit herzhaftem Hartkäse serviert. Schnittlauch und Dill sorgen für Frische und einen hübschen Farbkleck, während exquisites Trüffelöl dem Gericht aromatische Tiefe verleiht. Dazu ein knackiger Babyspinat-Salat, und fertig ist die Low-Carb-Leckerei!

Was du von uns bekommst

- 10g Schnittlauch & Dill
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 4 Bio-Eier ¹
- 2 Pck. Hartkäse, gehobelt ²
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 Pck. Trüffelöl

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Milch ²
- 2EL Butter ²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- kleine Pfanne
- Handrührgerät

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 498kcal, Fett 35.9g, Kohlenhydrate 2.8g, Eiweiß 39.0g



1. Kräuter schneiden

Die **Dillspitzen** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden.



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 3-4Min. anbraten. Den Herd ausschalten und die Pfanne abgedeckt auf dem Herd stehen lassen.



3. Eier vorbereiten

Die **Eier** vorsichtig aufschlagen und trennen, dabei erst das **Eiweiß** in eine Schüssel gleiten lassen, während das **Eigelb** in der Schalenhälfte bleibt. Dann das **Eigelb** in eine weitere Schüssel geben. Die **Eigelbe** mit 4EL Milch, den **Kräutern** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Eiweiße** mit 1 kräftigen Prise Zucker und ½TL hellem Essig verrühren.



4. Eimasse zubereiten

Die **Eiweiße** mit einem Handrührgerät bei mittlerer Geschwindigkeit schaumig schlagen. 1 Prise Zucker zugeben und bei hoher Geschwindigkeit zu steifem **Eischnee** schlagen. **¼ des Eischnees** unter die **Eigelbmischung** heben. Dann den **restlichen Eischnee** vorsichtig unterheben. Dabei so viel Luft wie möglich in der **Eimasse** belassen.



5. Omeletts braten

½EL Butter in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Hitze reduzieren, **¼ der Eimasse** hineingeben und verteilen. Das **Omelett** ohne Rühren ca. 3Min. braten, dann vorsichtig wenden und in 2-3Min. goldbraun und gar braten. **¼ des Käses** auf dem **Omelett** verteilen und schmelzen lassen. Aus der Pfanne nehmen und die Schritte mit der **übrigen Eimasse** dreimal wiederholen.



6. Salat zubereiten

3EL Olivenöl, 2EL Essig sowie je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer verrühren und den **Spinat** untermengen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden. Das **Trüffelöl** in die Fleischpfanne geben, den **Bratensatz** lösen und zu einer **Sauce** verrühren. Das **Fleisch** mit dem **Omelett** und dem **Salat** anrichten und mit der **Pfannensauce** beträufelt servieren.