

Blaubeer-Omelett-Rolls

Zutaten für 4 Personen:

8 Eier (M)
2 EL Schlagsahne
4 gestrichene EL Zucker (40 g)
1 EL Mehl
2 EL Butter
300 g wilde Blaubeeren aus Kanada
(aus dem Glas, abgetropft)
20 g gehackte Pistazien
Puderzucker zum Bestäuben
nach Belieben Minzblättchen zum Garnieren



Zubereitung:

1. Eier mit Schlagsahne, Zucker und Mehl gut verquirlen. Eine beschichtete Pfanne (ca. 24 cm Durchmesser) auf mittlerer Stufe erhitzen. 1 EL Butter darin schmelzen lassen. Die Hälfte der Eier-Sahne hineingeben und die Eier-Sahne stocken und leicht bräunen lassen. Omelett einmal wenden. Dann auf einen großen Teller gleiten lassen, die Hälfte der Blaubeeren darauf geben und aufrollen.
2. Aus der übrigen Butter, der Eier-Sahne und den restlichen Blaubeeren ein zweites Omelett ebenso zubereiten.
3. Omelett in Stücke schneiden und mit Pistazien bestreuen. Leicht mit Puderzucker bestäuben und nach Belieben mit Minzblättchen garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Nährwertangaben pro Stück:

Energie: 354 kcal / 1482 kJ
Eiweiß: 15,8 g
Fett: 20,9 g
Kohlenhydrate: 25 g

Wild Blueberry Association of North America
Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten

