

Zeitangabe  

Kosten  

## Ernährungsinfos

Allergierisiken: Milchprodukte

Hygiene:

Die Arbeit mit frischen Eiern bedeuten immer, dass man besondere Vorsicht walten lassen muss, um Salmonelleninfektionen auszuschließen. Bitte beachten Sie daher bei der Zubereitung dieses Rezeptes, dass nur mit sehr frischen Eiern gearbeitet wird. Beim Backen des Omeletts in der Pfanne muss darauf geachtet werden, dass das Ei auf der Oberseite nicht mehr flüssig ist, doch selbst das bedeutet nicht, dass es genug erhitzt wurde, um alle Erreger abzutöten. Die sicherste Variante ist komplettes Durcherhitzen des Eies. Daher finden Sie im Rezept zwei Varianten für Füllungen, welche kurzfristig im Backofen überbacken werden müssen. So können Sie sichergehen, dass das Ei auch wirklich durchgegart wurde.

## Das Rezept im Unterricht

Passende unterrichtliche Themen:

- Grundrezepte
- Eier
- Garverfahren (Backen in der Pfanne)

Geben Sie den Gruppen vor dem Einkauf die Möglichkeit, sich auf Champignon- oder Tomatenfüllung zu einigen. Dies erspart spätere Diskussionen und die Verschwendung von Lebensmitteln, da sowohl Champignons als auch Tomaten nicht von allen gern gegessen werden.

Die Gruppen sollen zuerst die Füllung zubereiten und erst dann die Omeletts herstellen. Da die Omeletts nacheinander gebacken werden müssen, bietet es sich an, dass jeder Schüler sein Omelett selbst zubereitet. Das fertige Omelett wird halb auf einen Teller gegeben, dann zur Hälfte mit der Füllung belegt und umgeklappt. Mit Käse bestreut wandert das gefüllte Omelett auf dem Teller in den Backofen. Vorsicht: Die Teller sind danach sehr heiß beim Servieren!

Der Unterschied zwischen Omeletts und Pfannkuchen besteht darin, dass Omeletts kein Mehl enthalten. Die gleichen Füllungen eignen sich auch gut für herzhaft Pfannkuchen.



### Einkaufsliste für 4 Gruppen

#### Omeletts:

- 16 Eier
- 1 Packung Margarine
- 1 l Milch
- Salz, Pfeffer

#### Zusätzlich für Champignonfüllung pro Gruppe:

- 250 g Champignons
- 2 kleine Zwiebeln
- 1 Päckchen gewürfelter Schinken
- 50 g geriebener Gouda

#### Zusätzlich für Tomate-Mozzarella-Füllung pro Gruppe:

- 1 Kugel Mozzarella
- 2 Tomaten
- ¼ Topf Basilikum
- evtl. Knoblauch
- 50 g geriebener Gouda