

# Süße Pfannkuchlein



Feine, diesmal süße Kuchlein

Dies ist reine Resteverwertung. Ich hatte noch einen Rest der Füllung der Tarte vom Wochenende übrig. Damit bereite ich einfach süße Kuchlein in der Pfanne zu.

Da die Füllung der Tarte schon recht flüssig war, bekommt der Rest noch einzusätzliches Ei für Bindung.

Mein Rat: Unbedingt Eierreine für die Kuchlein in der Pfanne für etwas Stabilität verwenden. Sonst hat man nur ein Eier-Reis-Gemisch in der Pfanne und dann auf dem Teller.

Der besseren Verständlichkeit halber liste ich aber die Zubereitung des Teigs und der Kuchlein im Ganzen auf.

## Zutaten:

- 80 g Milchreis
- 250 ml Milch
- 1 halber Pfirsich (Dose)

- 25 g Zucker
- 2 Eier
- 50 ml Sahne
- Bio-Zitrone (Schale)
- Zimt
- Öl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 50 Min.

Milch in einem Topf zum Kochen bringen. Milchreis hinzugeben, verrühren und Topf von der Herdplatte nehmen. Zugedeckt bei sehr geringer Temperatur auf der Herdplatte 30 Minuten garen lassen.

Pfirsich erst in Spalten schneiden, diese dann quer dritteln.

Eier in eine Rührschüssel geben. Sahne und Zucker dazugeben und alles mit dem Schneebesen gut verrühren. Milchreis dazugeben. Ebenso Pfirsichstücke. Etwas Zitronenschale auf einer Küchenreibe fein abreiben und hinzugeben. Etwas Zimt hinzugeben. Alles gut miteinander verrühren.

Öl in einer Pfanne hoch erhitzen, zwei Eierringe hineinstellen und diese jeweils mit einem Viertel der Küchleinmasse füllen. Auf mittlere Temperatur herschalten und Küchlein etwa 5–6 braten. Eierringe herausnehmen, Küchlein vorsichtig mit einem Pfannenwender wenden und Eierringe wieder darüber geben. Küchlein nochmals bei mittlerer Temperatur 5–6 Minuten braten. Herausnehmen, auf einen Teller geben und warmstellen.



Kein Foto für das Poesiealbum

Weitere zwei Küchlein in der gleichen Weise zubereiten. Auf den Teller geben und servieren.

---

## Rhabarbertarte



Fruchtiges, zitroniges Aroma

Für den Mai-Feiertag habe ich noch zeitlich passend diese Tarte zubereitet.

Ich koche oder backe sehr selten mit Rhabarber. Ich kann nicht erinnern, wann ich das letzte Mal etwas mit Rhabarber zubereitet habe. Dies ist meine erste süße Tarte, die ich zubereite. Die bisherigen Tartes sind ja gut gelungen, so dass ich dieses Mal eine süße Füllung zubereiten will.

Ich verwende wieder einen Hefeteig, da er gut zu Tartes passt. Der Hefeteig hat jedoch dieses Mal die Besonderheit, dass er vorgebacken wird. Normalerweise wird er ja bei einer pikanten Tarte zusammen mit der Füllung und der Masse zum Überbacken bei einer Temperatur von 200 Grad Celsius 30 Minuten gebacken. Aber Obst ist keine Zutat, die man bei dieser Temperatur so lange bäckt.

Wichtig ist auch, dass der vorgebackene Boden möglichst keine Risse oder Löcher aufweist. Die Füllung ist flüssiger als bei einer pikanten Tarte.

Die Tarte ist sehr schmackhaft und hat ein fruchtiges Zitronen-Aroma.

### **Zutaten:**

*Für den Teig:*

- 300 g Mehl
- 175 ml Milch
- 15 g Hefe
- $\frac{1}{2}$  TL Zucker
- 1 EL Olivenöl

*Für die Füllung:*

- 600 g Rhabarber
- 80 g Zucker
- 8 cl Bourbon-Whiskey
- 130 g Zucker
- 100 ml Sahne
- 2 EL Crème fraîche
- 50 ml Whiskey-Sirup
- $\frac{1}{2}$  Bio-Zitrone (Schale)
- 5 Eier
- 100 g weiße Schokolade

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 20 Min. | Gärzeit 1 Std. 30 Min. | Garzeit 5 Min. | Backzeit 50 Min.

*Für den Teig:*

Milch in einem kleinen Topf auf dem Herd lauwarm erhitzen. In eine Rührschüssel geben, Hefe dazugeben und darin auflösen. Mehl, Zucker und Olivenöl dazugeben und alles mit dem Rührgerät mit Knethaken einige Minuten zu einem kompakten Teig verrühren. Auf ein Arbeitsbrett geben und mit der Hand noch etwas verkneten. Teig zu einer Kugel formen und in der Schüssel zugedeckt 1 Stunde an einer warmen Stelle gehen lassen. Der Teig soll auf etwa das Doppelte seines Volumens



aufgehen.

Etwas Mehl auf ein Arbeitsbrett geben und den Teig darauf nochmals mit der Hand durchkneten. Zu einer Kugel formen und nochmals in der Schüssel zugedeckt 30 Minuten an einer warmen Stelle gehen lassen.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen. Eine Spring-Backform einfetten. Teig in die Backform geben und auf dem Boden flach ausdrücken. Einen 2–3 cm hohen Rand ausziehen.

Backform auf mittlerer Ebene für 20 Minuten in den Backofen geben. Backform aus dem Backofen nehmen und Kuchen in der Backform auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

*Für die Füllung:*

Rhabarber putzen, schälen, in 2–3 cm lange Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Zucker in einem Topf karamellisieren. Whiskey dazugeben und mit dem Zucker verrühren. Rhabarber dazugeben, alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 5 Minuten köcheln lassen. Rhabarber herausnehmen, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Whiskey-Sirup in eine Schale geben und aufbewahren.

Backofen auf 160 °C Umluft erhitzen. Schokolade in grobe Stücke zerbrechen und in einer Schale im Wasserbad schmelzen. Zucker, Sahne, Crème fraîche und Whiskey-Sirup in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen gut verrühren. Zitronenschale auf einer Küchenreibe fein abreiben und dazugeben. Eier dazugeben. Dann geschmolzene Schokolade unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen hinzugeben. Rhabarber dazugeben, alles verrühren und in den vorgebackenen Boden in der Backform füllen.

Backform auf mittlerer Ebene für 30 Minuten in den Backofen geben.



Schöne Tarte

Backform herausnehmen, auf ein Kuchengitter geben und Rand der Spring-Backform ablösen. Tarte auf dem Bodenblech der Backform belassen oder mit einem großen langen Messer oder einem Pfannenwender vorsichtig vom Bodenblech lösen und auf das Kuchengitter geben. 1-2 Stunden gut abkühlen lassen.

---

## **Panierte, verlorene Eier mit Dips**



Kross frittiert, hier säuerlich mit etwas Worcestershire-Sauce

Verlorene Eier sind ja bekanntermaßen Eier, die ohne Schale in knapp siedendem Wasser pochiert werden. Dazu schlägt man möglichst frische Eier einzeln in eine Schöpfkelle und lässt sie vorsichtig in knapp siedendes Wasser gleiten. Das Wasser wird nicht gesalzen, es kommt jedoch etwas Essig hinein. Dieser bewirkt eine schnellere Gerinnung des Eiweißes, das die restliche Masse zusammenhält und verhindert, dass sich das Ei im siedenden Wasser auflöst.

Verlorene oder auch pochierte Eier werden für viele klassische Gerichte verwendet. Ich habe mich bei der Zubereitung dieses abendlichen Snacks an dem Gericht „Verlorene Eier Villeroy“ orientiert. Ich habe dieses Gericht zwar noch nie zubereitet, aber beim Recherchieren gefiel mir, dass pochierte Eier für dieses Gericht paniert und frittiert werden. Und dann eine schmackhafte Sauce dazu gereicht wird.

Also habe ich zuerst pochierte Eier zubereitet. Dann habe ich diese mehliert, durch verquirltes Ei gezogen und paniert. Und anschließend nur eine Minute in der Friteuse frittiert. Die



pochierten Eier sind ja schon weitestgehend gegart und das flüssige Eigelb soll erhalten bleiben, also bekommen die pochierten Eier in der Friteuse nur eine krosse, knusprige Panade. Und es ist schon ein merkwürdiges Vorgehen, Eier durch verquirltes Ei zu ziehen, um sie zu panieren und frittieren.

Mit Salz und Pfeffer gewürzt werden die Eier erst nach dem Frittieren, denn man möchte vielleicht auch das flüssige Eigelb etwas würzen. Als Saucen habe ich dazu verwendet Worcestershire-Sauce, Teriyaki-Sauce, Austern-Sauce und Chili-Sauce. Aber es bieten sich sicherlich noch andere Saucen an, je nachdem, welche man vorrätig hat.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 5 Eier
- 1 EL Weißweinessig
- 1 EL Mehl
- 4 EL Paniermehl
- Salz
- weißer Pfeffer
- Saucen nach Bedarf



## Pochierte Eier

2 l Wasser in einem großen Topf erhitzen. Essig dazugeben. Ein Ei in eine Schöpfkelle aufschlagen. Das Wasser soll gerade nicht mehr kochen, sondern nur noch siedeln. Ei vorsichtig in das siedende Wasser gleiten lassen. Je nach Größe des Topfes ein zweites Ei in gleicher Weise hineingleiten lassen, aber an einer möglichst anderen Stelle im Topf als das erste Ei. Eier 3–4 Minuten pochieren. Mit einer Schöpfkelle herausnehmen, unter kaltem Wasser abschrecken und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Auf einen Teller geben und eventuell unregelmäßige Ränder abschneiden. Auf diese Weise alle vier Eier zubereiten.



Kleiner, schmackhafter, abendlicher Snack

Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen. Auf drei kleine Teller jeweils Mehl, verquirltes Ei und Paniermehl geben. Pochierte Eier nacheinander vorsichtig – die Eier sollen nicht platzen und das flüssige Eigelb nicht auslaufen – zuerst mehrmals im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und schließlich mehrmals im Paniermehl wenden. In die Friteuse geben und 1 Minute kross frittieren. Herausheben und auf einem

Küchenpapier abtropfen lassen. Auf einen Teller geben, salzen und pfeffern und servieren. Dips dazu reichen.

---

## Nürnberger mit Spiegeleiern



Würstchen mit Eiern

Heute nichts Besonderes oder gar aufwändig zu Kochendes. Nein, relativ einfach und schnell zuzubereiten. Einige original Nürnberger, dazu Spiegeleier. Letztere aber zumindest im Eierring zubereitet, damit es für das Auge etwas schön aussieht.

### Zutaten für 1 Person:

- 12 Original Nürnberger
- 2 Eier
- Salz

- weißer Pfeffer
- Butter

**Zubereitungszeit:** 10 Min.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Nürnberger hineingeben und einige Minuten rundum kross anbraten. Herausnehmen, auf einen Teller geben und warmstellen.

Zwei Eierringe in die gleiche Pfanne stellen, in jeden Eierring ein Ei schlagen und diese einige Minuten braten. Eierringe herausnehmen, Spiegeleier mit dem Pfannenheber herausnehmen und zu den Nürnberger geben. Eier mit Salz und Pfeffer würzen.

---

## Spätzle mit Spiegeleier



Pasta mit Eiern

Diesmal ein einfaches, schnelles Essen, das man auch abends nach der Arbeit schnell zubereiten kann. Und schmackhaft ist es auch. Eine ausführliche Zubereitungsanleitung erfolgt hier nicht. Einfach frische Spätzle in Butter in der Pfanne einige Minuten anbraten. Etwas salzen und pfeffern. Herausnehmen, auf einen Teller geben und warmhalten. Jeweils ein Eier in zwei Eierringe geben und in der Butter braten. Ebenfalls salzen und pfeffern. Spiegeleier aus den Eierringen nehmen, zu den Spätzle geben und servieren. Dazu gibt es noch zwei Schrippen.

#### **Zutaten für 1 Person:**

- 250 g frische Spätzle
- 2 Eier
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

**Zubereitungszeit:** 10 Min.

---

## **Gebratene Pilzknödel-Scheiben mit einem Spiegelei-Trio**





### Knödelscheiben mit dem Trio

Ein schnelles, einfaches, aber dennoch schmackhaftes Gericht. Ich verwende selbst zubereitete, eingefrorene Pilzknödel, die ich aufgetaut in Scheiben geschnitten in Butter brate. Dazu drei Spiegeleier, die ich für das Äußere in Eierringen brate.

#### **Zutaten für 1 Person:**

- 3 [Pilzknödel](#)
- 3 Eier
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

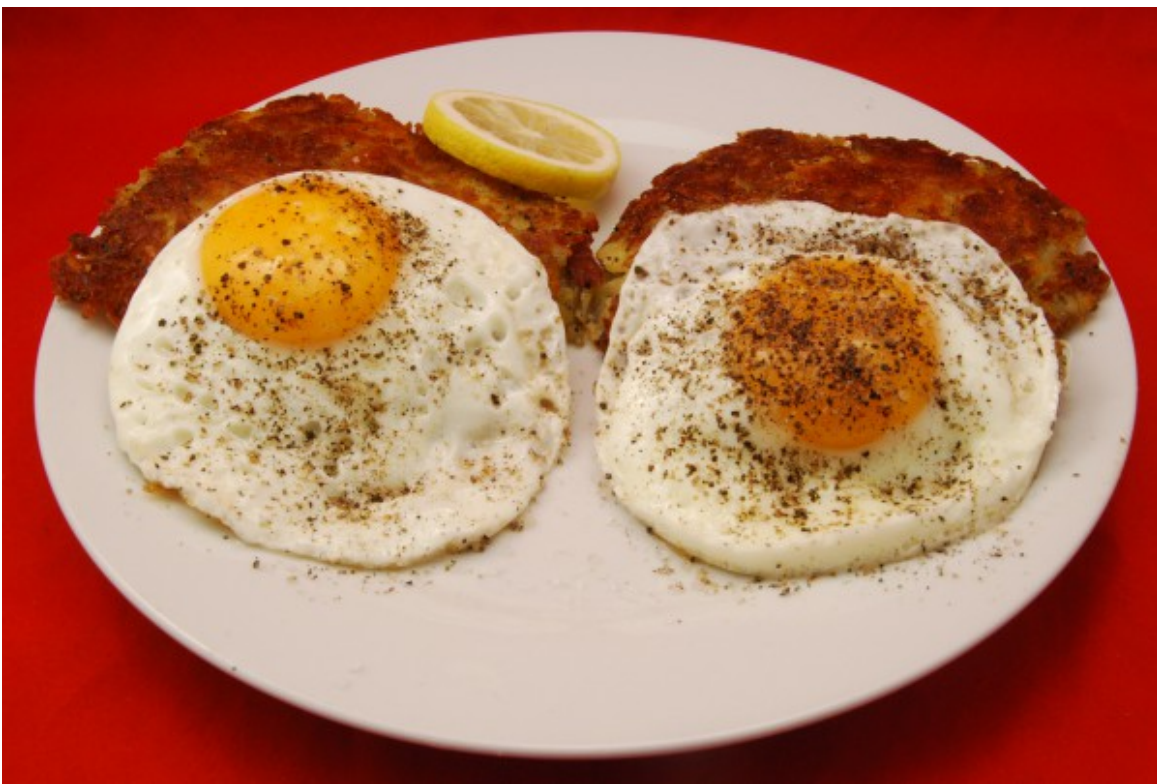
**Zubereitungszeit:** Garzeit 10 Min.

Pilzknödel in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Knödelscheiben auf beiden Seiten jeweils 2–3 Minuten bei hoher Temperatur anbraten. Darauf achten, dass die Butter dabei nicht verbrennt. Herausnehmen, auf einen Teller geben und bei Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen. Restliche Knödelkrümel aus der Pfanne herausnehmen. Noch etwas Butter in die gleiche Pfanne geben, drei Eierringe hineinstellen und

jeweils ein Ei in einen Ring geben. Einige Minuten nun bei mittlerer Temperatur braten. Ringe herausnehmen und Spiegeleier auf die Knödelscheiben geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles servieren.

---

## Rösti



Keine panierten Schnitzel – mit dem Pfeffer war es aber ein wenig zu viel

Schon 1–2 Male zubereitet. Mit einem original schweizer Rezept. Es ist ein Minimalisten-Gericht, denn es braucht nur Kartoffeln, Salz, Pfeffer und Schweineschmalz. Und hier als Beilage Eier. Dazu eine Zitronenscheibe.

### Zutaten für 1 Person:

- 5 Kartoffeln
- 2 Eier

- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Schweineschmalz
- 1 Zitronenscheibe

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 25 Min.

Wasser in einem Topf erhitzen und Kartoffeln darin 12–15 Minuten kochen. Herausnehmen, abkühlen lassen, dann schälen. Mit einer Küchenreibe in eine Schüssel grob reiben, salzen und pfeffern und vermengen. Schweineschmalz in einer Pfanne erhitzen, aus der Kartoffelmasse mit den Händen zwei flache Kartoffelbraten, damit die Röstis schön braun werden. Herausnehmen, auf einen Teller geben und warmhalten. Eventuelle Kartoffelreste aus der Pfanne entfernen. Bei Bedarf noch etwas Schweineschmalz dazugeben. Zwei Eierreine in die Pfanne stellen, jeweils ein Ei hineingeben und einige Minuten braten. Herausnehmen, zu den Röstis geben und salzen und pfeffern. Eine Zitronenscheibe dazu geben.

---

## Gugelhupf



Leckerer Marmorkuchen mit einem Hauch von Rum

So ein selbst zubereiteter, frisch gebackener Kuchen am Wochenende ist doch etwas Schönes. Ich nehme mir gerade am Sonntag zwei Stunden Zeit für das Frühstück, nehme mir 2–3 Stück Kuchen, dazu 1 Kanne Kaffee, Ruhe und die Sonntagszeitung, die ich komplett durchschaue und lese. Da dachte ich mir heute, so ein Kuchen ist ja schnell gemacht, 15 Minuten Vorbereitungszeit, in die gefettete Backform und im Backofen backt er sich von alleine. Und alle Zutaten für einen schnellen Rührkuchen hatte ich auch zuhause.

Das Grundrezept für Rührkuchen kann man sich leicht merken und hat es dann eigentlich immer in Erinnerung. Gleiche Mengen Mehl, Zucker und Butter – jeweils 250 g. Dazu 4 Eier – je mehr Eier, desto geschmeidiger und saftiger wird der Kuchen. Dann noch ein Päckchen Backpulver. Fertig ist der Rührkuchen.

Ich habe den Kuchen ein wenig abgewandelt. Etwas weniger Zucker, der Kuchen soll nicht so süß sein. Butter hatte ich nicht mehr so viel vorrätig, aber die 4 Eier heben das wieder auf. Und dann habe ich dem Kuchen noch gemahlene Mandeln und Rum zugegeben. Und ein wenig Kakao, so dass ich gleichzeitig

auch noch einen Marmorkuchen zubereite.

### **Zutaten:**

- 250 g Mehl
- 200 g Zucker
- 50 g gemahlene Mandeln
- 150 g Butter
- 4 Eier
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Vanillinzucker
- 2 cl Rum
- 4 TL Kakao
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Backzeit 50 Min.

Ja, was schreibe ich zur Zubereitung? Sie ist in wenigen Sätzen geschildert. Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen. Alle Zutaten – bis auf den Kakao – in eine Rührschüssel kippen und mit dem Rührgerät bei hoher Stufe einige Minuten zu einem geschmeidigen Teig verrühren. Teig halbieren, zweite Hälfte in eine weitere Schüssel geben und Kakao unterrühren. Backform – in diesem Fall für einen Gugelhupf – mit etwas Butter einfetten. Eine Teighälfte in die Backform geben, glatt streichen. Zweite Hälfte Teig darauf geben, glatt streichen. Dann mit einer Gabel die obere Teighälfte schön kreisförmig in die untere Teighälfte unterziehen. Im Backofen 50 Minuten auf mittlerer Ebene backen. Herausnehmen, auf ein Kuchengitter stürzen und abkühlen lassen.

---



# Gebratene Knödel mit Spiegeleiern und Gemüse



Knödelscheiben, Spiegeleier, Gemüse

Ein schnelles Essen in der Nacht. Nach dem langwierigen Zubereiten der Knödel. Zwei Speck- und ein Pilzknödel in Scheiben geschnitten und in Öl in der Pfanne gebraten. Dazu zwei Spiegeleier. Die Zeit, in die Küchenwandleiste zu greifen und zwei Eierreine zu verwenden, hatte ich aber. Aber das sieht man an den Spiegeleiern auf dem Foto nicht genau. Dazu fand auch das zweite Döschen „Erbsen mit Möhrchen“ von Muttern noch Verwendung. Besonders die Speckknödel sind mit wirklich gut gelungen, sie sind lecker. Und ein schnelles Foto zu dem Gericht gibt es aber auch noch. Vegetarier sollten natürlich bei den Speckknödeln auf den Speck verzichten. □

## Zutaten für 1 Person:

- 2 Speckknödel
- 1 Pilzknödel

- 2 Eier
- 130 g Wurzeln mit Erbsen (Dose)
- Salz
- weißer Pfeffer
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** 10 Min.

Zubereitung? Knödel in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Knödelscheiben auf beiden Seiten jeweils 3–4 Minuten kross anbraten. Herausnehmen, auf einen Teller geben und salzen. Eieringe in die Pfanne stellen, jeweils ein Ei in einen Eierring geben und einige Minuten braten. Eierringe herausnehmen und Spiegeleier auf den Teller geben. Salzen und pfeffern. Vorgegartes Gemüse in die Pfanne geben, einige Minuten darin erhitzen und ebenfalls auf den Teller geben.

---

## **Hackfleisch-Sauerkraut-Mozzarella-Frikadellen**



## Frikadellen

Ich habe für die Frikadellen gemischtes Hackfleisch gewählt, dazu Sauerkraut und Mozzarella. Das Sauerkraut wird erst in Wasser mit Wacholderbeeren, Kümmel und Lorbeerblättern gegart. Wacholderbeeren und Lorbeerblätter dann entfernen und Sauerkraut durch ein Sieb geben. Es bietet sich an, das Sauerkraut auszudrücken, sonst ist die Frikadellenmasse zu feucht und man benötigt Paniermehl, das ich verwenden musste. Bindung bekommen die Frikadellen durch Eier und den zerlaufenden Mizzarella. Es ist eine schmackhafte Variante zu den normalen Frikadellen, die Masse ist kompakt und man erhält sehr schöne, runde Frikadellen. Ich gebe den Frikadellen jeweils 10 Minuten auf jeder Seite bei mittlerer Temperatur, dann werden sie schön kross. Und sie schmecken angenehm weich und würzig. Mit Fotos von Frikadellen gewinnt man zwar keinen Wettbewerb, das Gericht müsste dazu etwas aufwändig gestylt sein, aber es gibt dennoch zwei schöne Fotos davon.

### **Zutaten für 7–8 Frikadellen:**

- 250 g Hackfleisch (gemischt)
- 250 g Weinsauerkraut

- 1 Mozzarella-Kugel (125 g)
- 4 Eier
- 8 EL Paniermehl
- 6 Wacholderbeeren
- Kümmel
- 2 frische Lorbeerblätter
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 50 Min.

300 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, Wacholderbeeren, eine gute Prise Kümmel und Lorbeerblätter hinzugeben und Sauerkraut darin garen. Nach dem Garen Wacholderbeeren und Lorbeerblätter entfernen und Sauerkraut durch ein Sieb geben. Mozzarella in ganz kleine Würfel schneiden. Hackfleisch, Sauerkraut und Mozzarella in eine große Schüssel geben. Eier dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Paniermehl dazugeben und alles gut vermischen. Etwa eine halbe Stunde ziehen lassen, damit das Paniermehl ein wenig quillt. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Frikadellen muss man vermutlich in zwei Portionen zubereiten, weil sie nicht alle in eine Pfanne passen. Vier Kugeln formen, in das heiße Öl geben, mit dem Pfannenwender etwas platt drücken und bei mittlerer Temperatur 10 Minuten braten. Dann wenden und nochmals 10 Minuten braten. So werden sie schön kross und es ist sicher, dass sie durchgegart sind. Die zweite Portion in der gleichen Weise zubereiten. Frikadellen auf einem Teller anrichten, dazu passt eine Schrippe.

---

# Omelett



## Keine Pizza

Eigentlich ein Zwischending zwischen Omelett und Pizza. Schmeckt auch fast wie eine Tarte. Nach der Zubereitung steigt ein leichter Senfduft in die Nase, und das Omelett schmeckt ein wenig scharf vom verwendeten Chili. Da ich in die Eimasse auch etwas Senf und Crème fraîche verarbeitet habe und sie daher beim Braten nicht so fest stockt wie reine Eimasse, habe ich mich nicht getraut, das Omelett nach dem ersten Anbraten zu wenden. Sonst wäre es vermutlich in der Pfanne zerfallen. Also habe ich es bei geringer Temperatur 10–15 Minuten von unten her leicht braten und durchgaren lassen, bis auch die Eimasse auf der Oberseite fest ist und das Omelett serviert werden kann. Daher bekommt das Omelett auch eine kräftige, braune Kruste auf der Unterseite, fast wie eine Tarte mit Teig. Dann einfach in der Pfanne vom Boden lösen und auf einen Pizzateller rutschen lassen – selbst ein großer Teller ist zu klein für das Omelett.

## Zutaten für 1 Person:



- 50 g durchwachsener Bauchspeck
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- etwas [Panade](#) (zerstoßene Sesamsaat, geriebene Mandeln, geriebener Emmentaler)
- 4 Eier
- 1 TL Senf
- 1 TL Crème fraîche
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 25 Min.

Speck in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Zwiebel, Knoblauch und Chilischote kleinschneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Speck und Gemüse darin bei mittlerer Temperatur einige Minuten anbraten. Panade dazugeben und mitanbraten. Währenddessen Eier in eine Schüssel geben, Senf und Crème fraîche dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Schneebesen verquirlen. Petersilie kleinwiegen. Die Speck-Gemüse-Panade-Mischung gut in der Pfanne verteilen, dass sie eine Art Unterlage für das Omelett bildet. Eiermasse darüber geben und Petersilie oben auf die Masse verteilen. Dann bei geringer Temperatur etwa 10–15 Minuten langsam braten, die Eiermasse blubbert von unten leicht und stockt dann auch an der Oberseite. Mit dem Pfannenwender vom Pfannenboden lösen, auf einen großen Teller geben und servieren.