

# Lauchomelette mit Dorschfilet

Fisch

Vorbereitungszeit: 10 Minuten } 1 Stunde  
Zubereitungszeit: 50 Minuten

ZUTATEN für ... Personen		4
Dorschfilet <sup>1</sup> (4 kleine)	g	500
Zwiebeln	St.	2
Wacholderbeeren	St.	6
Lorbeerblätter	St.	2
Pfeffer, Salz		
durchwachsener Speck	g	100
Lauch (ungeputzt)	g	500
Butter	g	70
Eier	St.	8

## VORBEREITEN:

1. Zwiebel pellen und vierteln.
2. Speck in feine Streifen schneiden.
3. Vom Lauch das weiße, zartgrüne Teil in sehr dünne Ringe schneiden.
4. Teller vorwärmen 80°.

---

<sup>1</sup> auch Kabeljau oder Scholle

## ZUBEREITUNG:

1. Im Fischtopf 1½ Liter Wasser aufsetzen, Zwiebel, Wacholderbeeren und Lorbeerblätter zufügen und alles zusammen aufkochen lassen.
2. Sud kräftig salzen, Fischfilets hineinlegen und diese je nach Filetstärke 15 - 20 Minuten darin ziehen lassen.
3. Speck in 30 g Butter 3 Minuten braten, Lauchringe zugeben und sie bei milder Hitze darin 2 Minuten dünsten (sie sollen knackig bleiben).
4. Vier Omelette aus zwei Eiern mit je einem Viertel des Lauchs anfertigen.
5. Omelette auf die Teller gleiten lassen, Fischfilets darauf legen, pfeffern und Omelette über dem Fischfilet zusammen klappen. Sofort servieren oder warm stellen bis alle Omelettes fertig sind.

➔ **Tip:** Mit mehreren Pfannen arbeiten.

## BEILAGEN / GETRÄNKE:

- \* Baguette oder Petersilienkartoffeln
- \* Tomatensalat