

Als ich Ende der Neunzigerjahre auf der ersten Aida als Redakteur der Bordzeitung arbeitete, genoss ich alle Privilegien eines zahlenden Passagiers und war trotzdem integriertes Mitglied der Crew. Der schönste Vorteil des Doppelstatus' bestand darin, dass ich frei wählen konnte, wo ich meine Mahlzeiten einnahm: in einem der Restaurants oder in einer der Messen für die Besatzung. Da ich regelmäßig sehr früh aufstehen musste, nahm ich das Frühstück besonders gern auf der Terrasse im Heck, wo es unter anderem ab 6 Uhr morgens frisch gebackene Croissants gab – die besten, die ich je gegessen habe. Wie in allen Restaurants gab es dort auch eine Kochstation speziell für die Frage „Wie möchtest du dein Ei?“ Hier wirkte Chris, ein philippinischer Kollege, der auch in der sogenannten „Asian Mess“ kochte, weshalb ich dort sehr gern zu Abend aß. Dieser Chris bereitete ein Frühstücksomelette zu, das einfach phantastisch war. Er brachte es mir bei...

### **Die Zutaten (pro Portion):**

2 mittelgroße sehr frische Eier (natürlich nur Bio!)  
1 Schuss Vollmilch  
2 EL in feine Streifen geschnittenen Emmentaler  
2 EL in feine Streifen geschnittenen Kochschinken  
1 EL in feine Streifen geschnittene gelbe Zwiebel  
Rosenpaprikapulver, Salz, Pfeffer  
neutrales Öl

### **Die Zubereitung:**

Dieses Omelette MUSS jeweils frisch für eine Person zubereitet und dieser sofort zum Verzehr übergeben werden. Außerdem brauchst du eine kleine Pfanne, die einen Innendurchmesser am Boden von 18 Zentimetern haben sollte; es muss keine beschichtete Pfanne sein, eine gusseiserne oder eine aus Edelstahl gehen auch prima. Die Eier dürfen nicht kalt aus dem Kühlschrank kommen, sondern sollten Zimmertemperatur haben, die Milch ebenfalls. Die Zwiebeln kannst vorbereiten, also für mehrere Portionen im Voraus. Du schälst und halbiert sie und schneidest sie in feine Streifen, die du dann in der Pfanne in ausreichend viel Öl bei eher niedriger Hitze in rund 8 Minuten glasig kochst. Am besten schmecken sie, wenn du die Zwiebelstreifen vor dem Schwitzen in einer Schüssel mit ein wenig Salz und dem Paprikapulver vermischt.

Ich empfehle Emmentaler, hab dieses Omelette aber auch schon mit Appenzeller oder mittelaltem Gouda gegessen. Der Käse muss aromatisch sein, aber eher zurückhaltend; außerdem schnittweich, sodass er leicht schmilzt. Vegetarier verzichten einfach auf den Schinken, aber wenn du den drin haben willst, dann such unbedingt eine Sorte aus Italien oder Spanien.

Sobald dein Esser mit seinem Teller fordernd vor dir steht, verquirlst du die Eier sorgfältig mit der Milch. Die Pfanne sollte schon relativ heiß auf der Kochplatte stehen – am besten mit ein bisschen Öl angefeuchtet. Weil das Omelette beinahe frittiert wird, gibst du jetzt so viel Öl in die Pfanne, dass mehr als ein Fettfilm auf dem Boden entsteht – in einer 18-Zentimeter-Pfanne wird das mehr als ein halber EL sein. Das Öl muss richtig heiß sein, aber nicht rauchen, wenn du die Ei-Milch-Mischung in einem Schwung hineingibst. Jetzt gilt: Nicht bewegen!

Streu Zwiebel-, Käse- und Schinkenstreifen in einer Bahn quer über das zukünftige Omelette, sodass ein gleichmäßiger rechteckiger Füllungsbereich entsteht. Wenn dieser typische Geruch von knusprigem Ei entsteht – gleichzeitig wird die Oberfläche schon deutlich gestockt sein –, schlägst du erst das eine, dann das andere Drittel des gestockten Eis über die Füllung. Ich benutze dazu eine Gabel, aber jedes andere Werkzeug (Löffel, Pfannenheber etc.) geht auch. Drück die Flügel auf die Füllung und warte ungefähr 20 Sekunden. Dann erst wendest du das Omelette. Weil ja auch die Oberseite schon gar ist, drehst du die Platte auf null und schwenkst das Ding noch rund 20 Sekunden in der Pfanne hin und her. Danach ist es von außen knusprig und innen cremig, aber nicht mehr roh.

Wie gesagt: So hat's der Chris gemacht. Meine erprobten Varianten sind (jeweils statt Zwiebeln, Käse und Schinken): Käse und Schnittlauch, Schafskäse und Minze, Paprika und spanischer Rohschinken – überhaupt: jede Art von Ziegen- und Schafskäse. Zusammen mit einer gebutterten Scheibe kräftigen Brots bildet solch ein Omelette à la Aida ein prächtiges Frühstück.