Rezept

Kartoffelomelett mit Kräuterjoghurt

Ein Rezept von Kartoffelomelett mit Kräuterjoghurt, am 29.04.2024

Zutaten

- **300 g** vorwiegend festkochende Kartoffeln
- **1** rote Paprikaschote
- Salz, Pfeffer
- **2** Eier (Größe M)
- je 1 EL gehackte Petersilie und Minze
- **1** Gemüsezwiebel
- **4 TL** Olivenöl
- **1 TL** getrockneter Thymian
- **150 g** Joghurt, 1,5 % Fett

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen und auf dem Gemüsehobel in sehr dünne Scheiben hobeln. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Paprikaschote vierteln, Stiel, Kerne und weiße Rippen entfernen. Die Paprika waschen und in dünne Streifen schneiden.

2. In einer beschichteten Pfanne 2 TL Öl mittelstark erhitzen. Die Kartoffelscheiben in der Pfanne verteilen und 6-7 Min. braten, dabei gelegentlich wenden. Zwiebelringe und Paprikastreifen untermischen, einen Deckel aufsetzen und das Gemüse 5 Min. dünsten, ein- bis zweimal wenden. Alles mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

3. In einer Schüssel die Eier mit 2 EL Wasser verquirlen. Die Gemüsemischung mit den Eiern vermischen. Die Pfanne mit Küchenpapier auswischen. 1 TL Öl in der Pfanne erhitzen und die Ei-Gemüse-Mischung hineingeben. Das Omelett 3-4 Min. braten, bis die Unterseite fest geworden ist.

4. Dann das Omelett auf einen flachen Deckel gleiten lassen. 1 TL Öl in die Pfanne geben und das Omelett umgedreht in die Pfanne zurückgleiten lassen. Das Omelett in weiteren 3-4 Min. bei mittlerer Hitze fertig braten.

5. Joghurt, Petersilie und Minze verrühren und salzen. Das Omelett auf eine Platte gleiten lassen, vierteln und mit dem Kräuterjoghurt servieren.