Rezept

Quark-Omelett mit Beeren

Ein Rezept von Quark-Omelett mit Beeren, am 27.04.2024

Zutaten

150 g	TK-Waldbeeren-Mischung
100 ml	Milch
1 TL	fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
	1-2 EL Ahornsirup
2 EL	Öl
2	Eier
1 Päckchen	Bourbon-Vanillezucker
125 g	Magerquark
	Salz
2 EL	Puderzucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal

Zubereitung

1. Die Beeren in einem Sieb über einer Schüssel 8-10 Min. auftauen lassen. Den Backofen auf 50° vorheizen. Währenddessen die Eier trennen. Eigelbe mit Milch, Vanillezucker, Zitronenschale, Quark und Ahornsirup verrühren. Die Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen und unter die Eigelbmasse heben.

2. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Hälfte des Teigs hineingeben und goldbraun braten. Das Omelett vorsichtig auf einen Deckel oder Teller gleiten lassen, umgedreht zurück in die Pfanne geben und die andere Seite ebenso braten. Im Ofen warm halten.

3. Aus dem übrigen Teig das zweite Omelett braten. Vor dem Servieren die Beeren auf den Omeletts verteilen, mit Puderzucker bestäubt servieren.