

Rezept

# Armenisches Omelette

Ein Rezept von Armenisches Omelette, am 25.04.2024

## Zutaten

<b>200 g</b> grüne Bohnen	<b>250 g</b> Kürbis (geputzt gewogen)
<b>1</b> rote Paprikaschote	<b>2</b> Zwiebeln
<b>2</b> Stängel glatte Petersilie	<b>1</b> kleine Aubergine (ca. 250 g)
<b>2 EL</b> Olivenöl	<b>2 EL</b> Sesamsamen
<b>2 EL</b> Butter	<b>6</b> Eier
<b>100 ml</b> Milch	1/2 TL Chilipulver
<b>1 TL</b> Salz	1/2 TL Pfeffer
Fett für die Form	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 3 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 415 kcal

## Zubereitung

1. Die Bohnen waschen, putzen und halbieren. In einem Topf mit wenig Wasser 5 Min. dünsten. Den Kürbis entkernen, schälen und würfeln. Die Paprika waschen und putzen. Halbieren, entkernen und würfeln. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blätter fein hacken. Eine feuerfeste Form ausfetten.
2. Die Aubergine waschen, putzen und würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Aubergine darin bei mittlerer Hitze ca. 3-5 Min. anbraten. Den Sesam dazugeben und weitere 3 Min. mitbraten, bis die Samen leicht gebräunt sind. Alles in die Form geben.
3. Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Die Zwiebelringe in der Butter bei mittlerer Hitze hellbraun braten. Zusammen mit dem restlichen Gemüse und der Petersilie in die Form geben, alles mischen.
4. Die Eier mit der Milch und den Gewürzen verquirlen und über das Gemüse geben. Im heißen Ofen (Mitte) ca. 35 Min. backen, bis die Masse durchgestockt und leicht gebräunt ist.