

Rezept

Bohnen-Kohlrabi-Omelett

Ein Rezept von Bohnen-Kohlrabi-Omelett, am 08.12.2025

Zutaten

150 g grüne Bohnen	1 Kohlrabi mit Grün (ca. 350 g)
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
5 EL Olivenöl	8 Eier (M)
Salz	Pfeffer
1 Radicchio	50 g junger Blattspinat
2 EL Weißweinessig	1 TL süßer Senf

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal, 25 g F, 17 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Bohnen waschen, putzen und in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Kohlrabi putzen, schälen und ca. 1 cm groß würfeln, zarte Blättchen waschen und fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln.
2. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Bohnen und Kohlrabi darin bei mittlerer Hitze 6-7 Min. braten. Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen, über das Gemüse gießen und kurz unterrühren. Bei niedriger Hitze zugedeckt 10-15 Min. stocken lassen.
3. Radicchio waschen, putzen, vierteln und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Essig, Senf, Salz und Pfeffer verrühren, übriges Öl unterschlagen. Radicchio und Spinat mit der Vinaigrette mischen. Omelett in Stücke schneiden, mit Kohlrabigrün bestreuen und mit dem Salat servieren.