

Rezept

Brokkoli-Curry-Omelett

Ein Rezept von Brokkoli-Curry-Omelett, am 20.04.2024

Zutaten

500 g Brokkoli	4 Eier (Größe M)
50 ml Milch (1,5 % Fett)	Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	1 Msp. Cayennepfeffer
2 TL Currypulver	2 TL Olivenöl
1 TL Cuminsamen	½ TL braune Senfsamen (Asialaden)
50 g Frischkäse (16 % Fett)	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Den Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Die Stiele schälen, von den holzigen Teilen befreien und in Scheibchen schneiden. Den Brokkoli in einen Dämpfeinsatz geben. Etwas Wasser in einem Topf aufkochen lassen. Den Brokkoli zugedeckt über dem Dampf in 4 Min. garen.
2. Inzwischen die Eier mit Milch, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Currypulver verquirlen.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Cumin- und Senfsamen unter Rühren 1 Min. rösten, bis es duftet. Den Brokkoli zugeben und unter Rühren 1-2 Min. braten. Die verquirlten Eier darübergießen, den Frischkäse in Flöckchen darauf verteilen und zugedeckt bei kleiner Hitze in ca. 4 Min. stocken lassen.