

Rezept

Brokkoli-Omelett

Ein Rezept von Brokkoli-Omelett, am 10.06.2023

Zutaten

1 Zwiebel	1 kleine milde Peperoni
150 g Brokkoli	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	4 Eier (M)
2 EL Schmand	2 EL Mineralwasser mit Kohlensäure
50 g Feta-Schafskäse	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal, 33 g F, 20 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Peperoni halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften waschen, dann quer in sehr feine Streifen schneiden. Den Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen, die Stiele schälen und klein schneiden.
2. In einem kleinen Topf 1 EL leicht Öl erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Die Peperonistreifen mit andünsten, dann die Brokkoliröschen und -stücke dazugeben. 50 ml Wasser angießen und alles mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Brokkoli zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. dünsten, danach abtropfen lassen.
3. Das restliche Öl (1 EL) in einer Pfanne bei kleiner bis mittlerer Hitze erhitzen. In einer Schüssel die Eier, den Schmand und das Mineralwasser kräftig mit einem Schneebesen verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eiermasse in die Pfanne geben und das Omelett bei kleiner Hitze ca. 3 Min. garen - es soll auf der Unterseite leicht gestockt sein.
4. Den Brokkoli auf dem Omelett verteilen, den Schafskäse darüber bröckeln. Das Omelett bei schwacher bis mittlerer Hitze noch ca. 5 Min. garen, bis es gestockt ist. Zwischendurch die Pfanne mehrmals rütteln, damit sich das Omelett später leicht aus der Pfanne nehmen lässt.
5. Für ca. 1 Min. einen Deckel auf die Pfanne legen, bis der Schafskäse leicht angeschmolzen ist. Das Omelett dann aus der Pfanne auf eine Platte gleiten lassen, in Tortenstücke schneiden und auf zwei Tellern anrichten.