

Rezept

Chicorée-Omelett

Ein Rezept von Chicorée-Omelett, am 25.03.2023

Zutaten

3 nicht zu große Chicoréestauden (je ca. 125 g)	1 Zwiebel
10 g Mandelblättchen	1/2 Bund Schnittlauch
2 EL Öl	Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	4 Eier
4 EL Mineralwasser mit Kohlensäure	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 321 kcal

Zubereitung

1. Die Chicoréestauden waschen und putzen, dabei nur ein kurzes Stück vom Strunk entfernen, damit sich nicht zu viele Blätter lösen. Die Stauden dann längs halbieren. Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln.
2. Die Mandeln in einer großen beschichteten Pfanne (ca. 28 cm Ø) ohne Fettzugabe goldbraun rösten, herausnehmen und beiseitestellen. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden.
3. Das Öl in der Pfanne leicht erhitzen. Die Chicoréehälften hineinlegen und die Zwiebelwürfel darum herum verteilen. Bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 10 Min. garen, zwischendurch den Chicorée wenden und die Zwiebeln umrühren. Das Gemüse zudem salzen und pfeffern.
4. Die Eier mit dem Mineralwasser verquirlen, salzen und pfeffern. Über das Gemüse gießen und zugedeckt bei schwacher Hitze in 6-8 Min. stocken lassen. In Stücke schneiden, mit den Mandeln und den Schnittlauchröllchen bestreut servieren.