

Rezept

Frühstücksomelett

Ein Rezept von Frühstücksomelett, am 02.06.2026

Zutaten

| | |
|---------------------------------|---------------------|
| 1 Frühlingszwiebel | 1 Champignon |
| ¼ rote Paprika | 1 TL Butter |
| 25 g Katenschinkenwürfel | 2 Eier (M) |
| 2 EL Milch | Salz |
| Pfeffer | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal, 21 g F, 21 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Champignon putzen, bei Bedarf mit einem trockenen Tuch abreiben und in dünne Scheiben schneiden. Paprika waschen, von weißen Trennwänden und Kernen befreien und in kleine Würfel schneiden.
2. Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen, Gemüse und Schinken dazugeben und in ca. 5 Min. unter gelegentlichem Rühren leicht anbraten.
3. In der Zwischenzeit Eier und Milch verquirlen und mit Salz und nach Belieben mit wenig Pfeffer würzen.
4. Die Gemüse-Schinken-Mischung am gesamten Pfannenboden verteilen und die Eiermasse darübergießen. Omelett stocken lassen, die Oberfläche sollte aber feucht bleiben. Omelett zusammenklappen und sofort servieren.