

Rezept

## Gefülltes Schaumomelett

Ein Rezept von Gefülltes Schaumomelett, am 09.06.2026

### Zutaten

<b>500 g</b> Brokkoli	<b>1</b> Zwiebel
<b>15 g</b> Butter	<b>100 ml</b> Gemüsebrühe
Salz	Pfeffer
geriebene Muskatnuss	<b>4</b> Eier
<b>75 g</b> saure Sahne (10 % Fett)	<b>2 EL</b> gehackte glatte Petersilie

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min  
**Pro Portion** Ca. 355 kcal

### Zubereitung

1. Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. Stiele schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln, in einem Topf in 5 g Butter glasig dünsten. Brokkoliröschen und -stiele kurz mit andünsten. Mit der Brühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Ca. 10 Min. köcheln lassen.
2. 2 Eier trennen. Eigelbe und restliche Eier verquirlen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat kräftig würzen. Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen, unter die Eimasse heben. 10 g Butter in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Eimasse hineingießen, bei schwacher Hitze zugedeckt in ca. 8 Min. stocken lassen.
3. Inzwischen die Hälfte des Brokkolis mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben. Restlichen Brokkoli in der Brühe pürieren. Saure Sahne unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Brokkoliröschen unterheben.
4. Das Omelett mit dem Brokkoli füllen. Mit Petersilie garniert servieren.