

Rezept

Gemüse-Omelett mit Ricotta

Ein Rezept von Gemüse-Omelett mit Ricotta, am 18.04.2025

Zutaten

1 große Handvoll Kerbel (ersatzweise Petersilie)

1 Baby-Blumenkohl (ca. 150 g)

4 Eier

Salz

100 g Ricotta

100 g Zuckerschoten

4 Frühlingszwiebeln

2 EL Öl

4 EL Milch

Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal, 31 g F, 24 g EW, 10 g KH

Zubereitung

1. Den Kerbel in einem Sieb kalt abbrausen, etwas trocken schütteln und abtropfen lassen. Zuckerschoten waschen und putzen, bei Bedarf Fäden abziehen und die Schoten quer dritteln. Frühlingszwiebeln putzen und waschen, weiße Teile grob hacken und das schöne Grün in feine Ringe schneiden. Blumenkohlröschen vom Stiel schneiden, waschen, putzen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Den Stiel schälen und in sehr kleine Würfel schneiden.
2. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Blumenkohl darin 1-2 Min. bei mittlerer Hitze andünsten. Weiße Frühlingszwiebelstücke und Zuckerschoten dazugeben und 3-5 Min. mitdünsten. Inzwischen die Eier mit Milch, Salz und Pfeffer verquirlen.
3. Die Gemüsemischung in der Pfanne leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hitze etwas reduzieren. Die Eiermasse über das Gemüse gießen und durch Schwenken in der Pfanne verteilen. Sobald die Eiermasse an der Unterseite etwas gestockt ist, den Ricotta teelöffelweise auf dem Omelett verteilen. Dann alles bei kleiner Hitze zugedeckt in 5-10 Min. fertig garen.
4. Den Kerbel trocken tupfen, Blättchen abzupfen und nach Belieben etwas kleiner hacken. Das Omelett aus der Pfanne gleiten lassen, mit Kerbel und Frühlingszwiebelgrün bestreuen. Dazu passt grüner Salat.