

Rezept

Grünes Gemüseomelett

Ein Rezept von Grünes Gemüseomelett, am 23.04.2024

Zutaten

1 kleine Zwiebel	1 kleine Knoblauchzehe
100 g Grünkohl	100 g Blattspinat
1 Avocado	1 Handvoll Koriandergrün
1 Handvoll Petersilienblätter	2 EL Rapsöl
1 EL Tahin (Sesampaste)	Salz
Pfeffer	1 Msp. Chilipulver
3 Eier (M)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal, 45 g F, 17 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Grünkohl und Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln. Die Avocado halbieren und den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus den Schalen lösen und in Würfel schneiden. Koriandergrün und Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken.
2. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin bei kleiner Hitze in ca. 3 Min. glasig dünsten. Grünkohl und Spinat hinzufügen und kurz mitdünsten. Dann Avocadowürfel und Tahin mit in die Pfanne geben und alles mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen.
3. Die Eier in einer Schüssel mit einer Gabel verquirlen. Das übrige Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen, die Eiermasse darin verteilen und zugedeckt in ca. 3 Min. zu einem Omelett stocken lassen.
4. Anschließend den Gemüse-Mix auf dem Omelett verteilen und alles zugedeckt noch ca. 2 Min. stocken lassen. Zum Servieren das Omelett vorsichtig halbieren und auf Teller setzen.