

## Rezept

# Käseomelette mit Kresse

Ein Rezept von Käseomelette mit Kresse, am 09.06.2026

## Zutaten

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| <b>1</b> Kästchen Gartenkresse           | <b>3</b> Eier                         |
| <b>3 EL</b> calciumreiches Mineralwasser | Salz                                  |
| weißer Pfeffer                           | <b>40 g</b> Parmesan, frisch gerieben |
| <b>20 g</b> Butter                       |                                       |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal

## Zubereitung

1. Die Kresse waschen, trockenschütteln und vom Beet schneiden. Die Eier mit Mineralwasser, Salz, Pfeffer, 30 g Parmesan und zwei Drittel der Kresse schaumig rühren.

---

2. Die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Eiermasse in die Pfanne gießen und in ca. 4 Min. bei milder Hitze stocken lassen.

---

3. Das Käseomelette mit dem restlichen Parmesan und der übrigen Kresse bestreuen. Heiß servieren.