

Rezept

Möhren-Quark-Omelett

Ein Rezept von Möhren-Quark-Omelett, am 28.06.2026

Zutaten

4 Eier (M)	125 g Magerquark
1 TL Sambal Oelek	Salz
Pfeffer	400 g Möhren
2 EL Olivenöl	4 Stängel Petersilie
50 g Gouda	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal, 30 g F, 30 g EW, 11 g KH

Zubereitung

1. Zwei Eier trennen, die Eigelbe mit Quark und Sambal Oelek glatt verrühren. Die Mischung mit restlichen Eiern und Eiweißen mit dem Schneebesen verrühren, salzen und pfeffern.
2. Die Möhren schälen, in grobe Stücke schneiden und im Blitzhacker zu Reiskorngröße klein hacken. Alternativ mit dem Messer fein hacken. Das Öl in einer Pfanne (Ø 28 cm) erhitzen, den Möhren-»Reis« bei starker Hitze 3-4 Min. rührbraten. Salzen und pfeffern. Die Hitze etwas reduzieren, die Möhren mit dem Pfannenwender flach drücken. Die Eiermasse darübergießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. stocken lassen. Inzwischen die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen hacken. Den Gouda reiben.
3. Den geriebenen Gouda über die Eiermasse streuen, das Omelett weitere 3-4 Min. stocken lassen, bis die Eiermasse fest und der Gouda geschmolzen ist. Mit der Petersilie bestreut servieren.