Rezept

Nudel-Zucchini-Omelett

Ein Rezept von Nudel-Zucchini-Omelett, am 12.10.2024

Zutaten

400 g	Bucatini oder Spaghetti
1	Zwiebel
400 g	kleine feste Zucchini
6 EL	Olivenöl
50 g	geriebener Parmesan
100 ml	Milch
	Salz
1	Knoblauchzehe
150 g	Möhren
1 Bund	Petersilie
4	Eier (Größe M)
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 700 kcal

Zubereitung

1. Nudeln in Salzwasser bissfest kochen, abgießen und sehr gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Zucchini waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Möhren schälen, grob raspeln.

2. 2 EL Öl erhitzen, Zucchini, Möhren, Zwiebel und Knoblauch darin 6 Min. bei kleiner Hitze dünsten. Petersilie waschen, trockenschütteln, grob hacken und untermischen. Das Gemüse etwas abkühlen lassen.

3. Nudeln, Gemüse und Parmesan vermengen. Eier mit Milch verquirlen, unterheben. Omelettmasse mit Pfeffer und Salz würzen. In zwei beschichteten Pfannen (26 cm Ø) je 2 EL Öl erhitzen. Masse darin verteilen, glatt streichen und zugedeckt bei kleiner Hitze in 5-7 Min. stocken lassen, bis die Unterseiten goldgelb sind. Omeletts wenden und die andere Seite ebenfalls goldgelb braten. Zum Servieren in Stücke schneiden. Dazu Salat reichen.