

Rezept

Nudelomelett mit Paprika und Zucchini

Ein Rezept von Nudelomelett mit Paprika und Zucchini, am 29.09.2023

Zutaten

1 rote Paprikaschote	250 g Zucchini
2 Knoblauchzehen	6 Eier (Größe L)
50 ml Milch oder 50 g Sahne	100 g frisch geriebener Parmesan
3 EL Olivenöl	500 g gegarte Spaghetti (das sind 250 g ungekochte Spaghetti, ersatzweise auch andere Nudelreste)
Salz	Pfeffer
1/2 Bund Petersilie oder Basilikum	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 585 kcal

Zubereitung

1. Die Paprika waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden. Die Zucchini waschen, putzen und erst in Scheiben, dann auch in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und klein würfeln. Die Eier mit Milch oder Sahne und Käse verrühren.
2. In einer großen Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Die Paprika, die Zucchini und den Knoblauch darin 3-4 Minuten bei starker Hitze unter Rühren braten. In eine Schüssel umfüllen, Spaghetti und Eiermasse dazugeben, alles gut durchrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Übriges Öl in der Pfanne heiß werden lassen. Die Nudelmischung hineinfüllen und glatt verteilen, das Omelett etwa 12 Minuten bei schwacher bis mittlerer Hitze braten, bis es sich von der Pfanne lösen lässt. Rundherum vom Rand lösen, auf einen Teller rutschen lassen, umgedreht wieder in die Pfanne geben und noch mal um die 10 Minuten braten.
4. Petersilie oder Basilikum waschen, trocken schütteln und fein hacken. Das Omelett zum Servieren in Tortenstücke schneiden und mit Petersilie oder Basilikum bestreuen. Dazu schmeckt ein Salat, z. B. ein Tomatensalat.