

Rezept

Omelett mit buntem Paprikagemüse

Ein Rezept von Omelett mit buntem Paprikagemüse, am 30.06.2026

Zutaten

je 1 grüne, gelbe und rote Paprikaschote	1 große Zwiebel
1 EL Butter	Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	edelsüßes Paprikapulver
4 Eier	150 ml fettarme Milch (1,5 % Fett)
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Schnittlauch

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 309 kcal

Zubereitung

1. Die Paprikaschoten putzen, waschen und entkernen, dann die Schoten in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. 1 TL Butter in einem Topf aufschäumen und die Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen. Die Paprikastreifen dazugeben und 5-10 Min. unter Rühren sanft garen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
3. Parallel dazu die Eier mit der Milch glatt rühren. Die Kräuter waschen und trocken tupfen. Die Petersilienblätter abzupfen, einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen, die restlichen hacken. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Gehackte Petersilie und die Schnittlauchröllchen unter die Eiermilch rühren.
4. Die restliche Butter in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Eiermilch hineingießen, in der Pfanne verteilen und das Omelett zugedeckt bei schwacher Hitze stocken lassen. Omelett in Tortenstücke schneiden, zusammen mit dem Paprikagemüse anrichten und mit der restlichen Petersilie bestreuen.