Rezept

Quark-Omeletts mit Beeren

Ein Rezept von Quark-Omeletts mit Beeren, am 29.04.2024

Zutaten

150 g	gemischte Beeren, frisch oder TK
100 ml	fettarme Milch
	1/2 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
	flüssiger Süßstoff
2 EL	Sonnenblumenöl
2	Eier
	1/2 Päckchen Vanillezucker
125 g	Magerquark
	Salz
	1/2 EL Puderzucker

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

Zubereitung

1. Die Beeren kalt abspülen und in einem Sieb abtropfen lassen. TK-Beeren in einer Schüssel auftauen lassen, in ein Sieb geben und abtropfen lassen, den Saft anderweitig verwenden.

2. Die Eier in Eigelb und Eiweiß trennen. Das Eigelb in einer Schüssel mit Milch, Vanillezucker und Zitronenabrieb verquirlen. Den Quark unterrühren, mit Süßstoff abschmecken. Das Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen und unter den Teig heben.

3. In einer beschichteten Pfanne 1/2 EL Öl gut erhitzen, die halbe Teigmenge hineingeben und von einer Seite goldbraun braten. Das Omelett vorsichtig auf einen Deckel oder Teller gleiten lassen, dann umgedreht zurück in die Pfanne geben. Die andere Seite ebenso braten, dabei 1/2 EL Öl vom Rand her zulaufen lassen.

4. Das Omelett auf einem Teller warm halten. Aus dem übrigen Teig das zweite Omelett braten. Vor dem Servieren die Beeren auf die Omeletts verteilen. Etwas Puderzucker darüber stäuben und die Omeletts sofort servieren.