

#### Rezept

# **Quark-Omeletts mit Beeren**

Ein Rezept von Quark-Omeletts mit Beeren, am 08.06.2025

#### 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.