

Rezept

# Schoko-Omelett mit Erdbeeren

Ein Rezept von Schoko-Omelett mit Erdbeeren, am 02.10.2023

## Zutaten

<b>250 g</b> Erdbeeren	<b>1</b> Ei
<b>50 ml</b> Milch, 1,5 % Fett	<b>1 EL</b> Mehl
<b>1 TL</b> Kakaopulver (stark entölt)	<b>1 Msp.</b> fein abgeriebene Bio-Orangenschale
<b>1 TL</b> Zucker	Salz
<b>2 TL</b> Rapsöl	<b>1 TL</b> Puderzucker

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 185 kcal

## Zubereitung

1. Die Erdbeeren waschen, entkelchen und in dünne Scheiben schneiden.

---

2. Das Ei trennen. Das Eigelb in einer Schüssel mit der Milch verquirlen. Mehl und Kakaopulver darübersieben und mit der Orangenschale und dem Zucker klümpchenfrei unterrühren.

---

3. Das Eiweiß mit 1 Prise Salz zu steifem Schnee schlagen und unter den Teig heben. In einer beschichteten Pfanne das Rapsöl mittelstark erhitzen und nebeneinander zwei kleine Omeletts in die Pfanne gießen. Nach 2-3 Min. die Omeletts wenden und in weiteren 2 Min. fertig backen. Omeletts auf zwei Teller gleiten lassen.

---

4. Auf jedes Omelett die Hälfte der Erdbeeren geben und zusammenklappen. Mit Puderzucker bestäuben.