Rezept

Überbackene Omeletts mit Avocado

Ein Rezept von Überbackene Omeletts mit Avocado, am 12.10.2024

Zutaten

1	große, weiße Zwiebel
1	große Avocado
1 EL	Zitronensaft
	Pfeffer
½ Bund	Schnittlauch
4 EL	Milch
2	rote Spitzpaprika
4 EL	Olivenöl
	Salz
100 g	mittelalter Gouda (am Stück)
8	Eier (M)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 465 kcal, 39 g F, 23 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Paprikas längs halbieren, entkernen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Avocado halbieren, Kern und Schalen entfernen, die Hälften in Würfel schneiden. Zwiebel, Paprikas und Avocado mit 2 EL Öl und Zitronensaft mischen, salzen und pfeffern. Den Käse reiben. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Die Eier mit Milch, Salz und Pfeffer verquirlen und den Schnittlauch unterrühren.

2. Das übrige Öl portionsweise in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Nacheinander jeweils ein Viertel der Eiermilch in der Pfanne zu einem Omelett backen, herausnehmen und warm halten. Die Omeletts mit dem Avocado-Mix belegen, zusammenklappen und leicht überlappend in eine Auflaufform (ca. 20 × 30 cm) legen. Mit dem Käse bestreuen und im Ofen (Mitte) ca. 10 Min. überbacken. Herausnehmen und sofort servieren.