

Rezept

Zucchini-Omelett

Ein Rezept von Zucchini-Omelett, am 02.04.2023

Zutaten

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------|
| 1 kleiner Zucchini | 1 Frühlingszwiebel |
| 1 Knoblauchzehe | 2 EL Olivenöl |
| 2 Eier (Größe M) | 1/2 TL Harissa |
| 2-3 Prisen gemahlener Kreuzkümmel | Cayennepfeffer |
| Salz | |

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal

Zubereitung

1. Den Zucchini waschen, putzen und auf der Gemüseribe grob raspeln.

2. Frühlingszwiebel waschen, putzen und quer in feine Ringe schneiden. Knoblauchzehe schälen und durch die Presse drücken oder fein hacken.

3. In einer kleinen beschichteten Pfanne (ca. 20 cm Durchmesser) 1 EL Olivenöl erhitzen. Zucchinoraspel mit Frühlingszwiebel und Knoblauch darin unter Rühren bei mittlerer Hitze 5-6 Min. braten.

4. Die Eier in der Schüssel glatt verrühren und mit Harissa, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer und Salz würzen.

5. Gebratenen Zucchini-Mix zu den Eiern geben. Pfanne mit Küchenpapier ausreiben, restliches Olivenöl darin erhitzen.

6. Die Eier-Gemüse-Mischung in die Pfanne geben und alles zugedeckt bei geringer Hitze 5-6 Min. braten.

7. Omelett auf einen Teller oder ein Holzbrett gleiten lassen und wie eine Pizza in "Tortenstücke" schneiden. Warm oder abgekühlt essen.

8. Noch ein Tipp: Ist das Omelett auf der Oberseite noch etwas zu weich? Dann einfach schwungvoll die Pfanne samt den Deckel (beides sehr gut festhalten und aufeinanderdrücken!) umdrehen. Das Omelett vom Deckel wieder vorsichtig in die Pfanne gleiten lassen und auf der zweiten Seite noch 2-3 Min. braten!