Brokkoli-Omelette

Mit dem Rezept für ein Brokkoli-Omelette lässt sich gestärkt in den Tag starten. Viele Vitamine und Nährstoffe sorgen für ein optimales Frühstück.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 35 min

Gesamtzeit: 55 min



Zutaten

300 dag	Brokkoli
3 Stk.	Eier
1 Schuss	Vollmilch
1 Stk.	gepressten Knoblauch
1 Stk.	Schalotte (mittelgroß)
	Salz und Pfeffer nach Belieben
50 g	Hartkäse (gerieben)

Zubereitung

1. Für das **Brokkoli-Omelette** als Erstes einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

2. Währenddessen den Brokkoli waschen und dann in das Wasser geben. Für etwa zwanzig Minuten bissfest garen, herausnehmen und gut abtropfen lassen.

3. In der Zwischenzeit die Schalotte und den Knoblauch schälen, fein hacken. Milch in eine Schüssel geben, die Eier dazu schlagen und gut verquirlen. Den Brokkoli in feine Stücke schneiden.

4. Jetzt eine Pfanne mit Öl erhitzen und Knoblauch, Zwiebeln und den Brokkoli zugeben und für etwa ein bis zwei Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Die Eiermischung zugeben, glatt streichen und für ungefähr zwei bis vier Minuten braten lassen. Wenn die Unterseite fest ist, wenden und die neue Oberseite mit Käse bestreuen. Zuletzt zusammenklappen und gleich servieren.

Tipp