

Gemüse-Omelette

Gesund und lecker ist die Devise bei diesem Rezept! Bei dem Gemüse-Omelette sind der Kreativität des Kochs oder der Köchin keine Grenzen gesetzt.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 35 min



Zutaten

0.5 Stk.	Zucchini
0.5 Stk.	Paprika (grünen)
120 g	Cocktailtomaten
0.5 Stk.	Paprika (gelben)
2 Zweige	Thymian
2 Zweige	Rosmarin
2 Zweige	Petersilie
4 Stk.	Eier
1 EL	Butter
1 EL	Chilisauce (süß)
1 EL	Olivenöl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Tabasco

Zubereitung

1. Für das Gemüse-Omelette die Zucchini, Cocktailtomaten und Paprika putzen. Zucchini und Cocktailtomaten in dünne Scheiben schneiden. Von der Paprika das Kerngehäuse und die

Kerne entfernen und in Streifen schneiden.

2. Eier verquirlen und mit Salz würzen. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Eier hineingießen. Stocken lassen, wenden und fertig backen. Herausnehmen und warm stellen.
3. Thymian, Rosmarin und Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Olivenöl in einer zweiten Pfanne erhitzen und darin Paprika und Zucchini andünsten.
4. Tomaten unterrühren, salzen und pfeffern. Mit Tabasco, Chilisauce, Thymian, Rosmarin und Petersilie abschmecken. Jedes Omelette zur Hälfte mit der Gemüsemischung belegen und zusammenklappen. Sofort servieren.

Tipp

Natürlich kann das Gemüse-Omelette nach Belieben mit anderem Gemüse wie z.B. Brokkoli verfeinert werden.