Omas Omelette mit grünen Bohnen

Rezept für ein kräftiges Frühstück, das lange satt macht: Omas Omelette mit grünen Bohnen, geht ganz schnell und stopft hungrige Mäuler!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 25 min



Zutaten

1 Tasse	Bohnen (grüne)
3 Stk.	Eier (geschlagen)
1 EL	Knoblauch (gehackten)
2 EL	Öl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für Omas Omelette mit grünen Bohnen zuerst die grünen Bohnen waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Eier in eine Schüssel schlagen und leicht verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

2. Eine Pfanne mit Öl erhitzen, Knoblauch und Bohnen darin bei mittlerer Temperatur anrösten. Mit Pfeffer und Salz würzen. Rund 5 Minuten lang schmoren, dabei regelmäßig umrühren.

3. Die verquirlten Eier zufügen und mit den Bohnen mischen. Die Omelette stocken lassen, dann mit dem Pfannenwender auf die andere Seite drehen und ebenfalls stocken lassen. Auf einen vorgewärmten Teller stürzen und servieren.

Tipp

Zu Omas Omelette mit grünen Bohnen schmecken frische Brötchen oder Baguette. Ein noch besseres Aroma erhält die Omelette mit frischem Schnittlauch oder anderen Kräutern.