

Zucchini-Omelett

Das Zucchini-Omelett mit Käse ist eine vorzügliche Eierspeise. Das Rezept schmeckt zum Frühstück, zum Mittagessen oder zur Jause.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 25 min



Zutaten

0.5 Stk.	Zucchini (mittelgroß)
3 Stk.	Eier
3 EL	Mehl
2 EL	Olivenöl
0.5 Stk.	Zwiebel
1 EL	Blattpetersilie (gehackt)
2 EL	Käse (gerieben)
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Die gewaschene Zucchini grob raspeln, salzen und die Flüssigkeit ausdrücken. Die Zwiebel schälen und fein zerhacken.
2. Jetzt die Eier, Milch und Mehl in eine Schüssel geben und verquirlen, salzen und die Zucchini unterrühren.
3. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln glasig dünsten. Die Eiermasse in die Bratpfanne geben, mit geriebenen Käse bestreuen und stocken lassen.

Tipp

Zum Zucchini-Omelett eine frische Scheibe Vollkornbrot oder Baguette reichen. Je nach Belieben mit gehackter Blattpetersilie bestreuen.

