Nah&Frisch

Nah&Frisch Professional

Gemüse-Omelette

Vorspeise Eier Gemüse Kinder Schnelle Küche Sommer Vegetarisch

ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ●●○○○

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Gemüse waschen, putzen und in gleich große Stücke schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen und Gemüse und Knoblauch darin für ca. 5 Minuten anschwitzen. Kräftig mit Salz, Pfeffer, Muskat und Chili würzen. Die Eier mit dem Obers verquirlen und ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und hacken.
Gemüse und Kräuter mit der Eier-Sahne-Mischung vermengen. Käse reiben und unterheben. Alles in eine gefettete Auflaufform füllen und in der Mitte des vorgeheizten Ofens ca. 30 Minuten backen, bis das Omelett leicht gebräunt und das Ei gestockt ist. Lauwarm oder kalt mit einem grünen Salat servieren.

ZUTATEN

- 300 g Brokkoli
- 200 g Tomaten
- 1 kleiner roter Paprika
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL Olivenöl
- 3 Eier
- 100 ml Schlagobers
- Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Chiliflocken
- ½ Bund Schnittlauch
- 100 g Schafkäse