

SPICY GEMÜSE-OMELETTE



1/2 Zucchini
100 g Cocktailtomaten
100 g Brokkoliröschen
1/2 gelber Paprika
2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin

2 Zweige Petersilie
4 Eier
1 EL Butter
1 EL süße Chilisauce
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Tabasco

2 Portionen, Zubereitung ca. 20 Minuten

1. Gemüse putzen. Zucchini, Tomaten und Brokkoli in Stücke, Paprika in Streifen schneiden. Kräuter hacken.
2. Eier verquirlen und salzen. In einer beschichteten Pfanne Butter aufschäumen, Eier eingießen, stocken lassen, wenden und fertig braten.
3. In einer zweiten Pfanne Paprika, Zucchini und Brokkoli anbraten. Zuletzt Tomaten zugeben, mit Salz, Pfeffer, Tabasco und Chilisauce würzen. Kräuter untermengen.
4. Omelette auf einen Teller gleiten lassen, mit Gemüse belegen, Omelette darüber klappen. Mit Vollkornbrot servieren.

Quelle: Spar (Ausgabe Februar 2011)