

Zucchini-Omelette

Rezept für 4 Personen



Vegetarisch, Glutenfrei

Zubereitung

Zutaten Zucchini-Omelette

- 8 Bio-Eier
- 1 Zucchini, mit dem Sparschäler
- in Streifen gehobelt
- 12 Basilikumblätter
- Salz, Pfeffer
- Mineralwasser
- Rapsöl
- Garnitur:
- etwas Kresse, Sprossen, Portulak
- 1 TL schwarzer Sesam
- fein geschnittene Peperoncini
- frisch geriebener Parmesan

Zubereitung Zucchini-Omelette

Die Eier aufschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen und gut verquirlen. Ein wenig Mineralwasser dazugeben. Eine kleine beschichtete Pfanne mit Rapsöl leicht fetten, mit je ¼ der Zucchini-streifen und Basilikumblätter auslegen. Auf den Herd geben und bei mittlerer Hitze leicht anbraten, dann ¼ der verquirlten Eier vorsichtig in die Pfanne geben. Ein paar Minuten stocken lassen, dann wenden. Dazu am besten einen Teller umgekehrt auf das Omelette legen und schwungvoll mitsamt der Pfanne wenden. Nun das Omelette wieder vom Teller in die Pfanne gleiten lassen. Nach Belieben garnieren. Für jede Portion wiederholen.