

Kräuter – Omelett mit Gemüse und Körner

Rezept für 2 Personen

Gemüse nach Saison (Plan)

4 Eier

4 TL gekochtes Getreide

2 EL Mineralwasser

1 EL Sahne oder Buttermilch

2 EL frisch gehackter Dill

2 EL Schnittlauchröllchen

1 EL Rapsöl oder Distelöl

1 Kästchen Gartenkresse

Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprika

1. Gemüse in mittelgroße Stücke schneiden.
2. Eier mit Salz, Pfeffer, Mineralwasser oder Buttermilch verquirlen. Dill und Schnittlauch unterheben.
3. Das Öl gut erhitzen und das Gemüse und Getreide kurz anbraten. Die Eimischung darüber gießen und bei milder Hitze stocken lassen.
4. Das Omelett mit Kresse bestreuen, zusammenklappen, halbieren und sofort servieren.