

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
434 kcal

KOHLENHYDRATE
8,4 g

FETT
24,4 g

EIWEISS
44,1 g

BALLASTSTOFFE
4,5 g

Pikantes Omelett

Zubereitung (15 Min.)

1. Ein paar Schalottenringe für die Garnitur zur Seite legen und den Rest fein hacken. Champignons abtropfen lassen und halbieren.
2. Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Schalottenwürfel und Champignons darin anrösten.
3. Eier mit der Milch und mit Salz, Pfeffer und Thymianblättchen verquirlen und alles über die Champignons geben.
4. Einen Deckel auf die Pfanne legen und das Omelett zudeckt ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Die Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden.
5. Cocktailltomaten waschen und halbieren. Hüttenkäse in ein Schälchen geben und mit etwas Pfeffer und Salz abschmecken. Alles auf einem Teller anrichten und mit den Frühlingszwiebel- und den Schalottenringen garniert servieren.

Zutaten

130 g Champignons, Konserv
1 Schalotte (ca. 20 g)
1 TL Olivenöl
3 Eier
2 EL Milch 1,5 % Fett
6 Cocktailltomaten
100 g Hüttenkäse 10 % Fett
Salz
Pfeffer
Thymian, frisch