

Gemüse-Omelette

Rezept für 4 Portionen

Dauer: ca. 15 Minuten

Zutaten:

Zutat	Menge
Mineralwasser / Sodawasser / Selters	Etwas / nach Bedarf
Speiseöl / Öl	2 Esslöffel
Cayennepfeffer	1 Messerspitze(n)
Rohe Hühnereier - mittel	6 Stk.
Tomaten / Paradeiser	500 g
Zwiebeln	100 g
Knoblauchzehen	1 Stk.
Paprika, grün	300 g
Salz	Etwas / nach Bedarf
Schwarzer Pfeffer	Etwas / nach Bedarf
Frischer Basilikum / Basilikumblätter	Etwas / nach Bedarf
Thymian	Etwas / nach Bedarf
Glatte Petersilie / Petersilgrün	Etwas / nach Bedarf

Zubereitung:

Die Tomaten blanchieren, abkühlen lassen, vierteln und entkernen. Die Zwiebel und den Knoblauch in Scheiben schneiden. Den Paprika vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, den Zwiebel, Knoblauch und die Paprikastreifen darin glasig werden lassen und die Tomaten hinzufügen. Das Gemüse salzen, pfeffern und 1 Min. weich dünsten. die Eier in eine Schüssel schlagen, mit Mineralwasser, Salz und Cayennepfeffer versprudeln, über das Gemüse gießen und stocken lassen. Die Kräuter werden erst kurz vor dem Anrichten darüber gestreut.

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-1247-Gemuese-Omelette.html>

Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf www.koch-idee.at