



Omelett mit Brokkoli

 Dauer
20 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Brokkoli	1 St.
Eier	8 St.
Pfeffer, schwarz	
Butter	2 Esslöffel
Roggenbrot	4 Scheibe

Zubereitung

In einem Topf ca. 1 l Salzwasser aufkochen. Brokkoli waschen und ca. 1 cm große Röschen abbrechen. Brokkoli im siedenden Salzwasser ca. 3 Min. garen und abgießen. In einer Schüssel Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen.

Für jedes Omelett je 1 Esslöffel Butter in einer Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen. Die Hälfte des Brokkolis in der Pfanne verteilen, die gleiche Menge Eimasse darübergießen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. stocken lassen. Wenden und nochmals ca. 3 Min. backen. Auf diese Weise auch das andere Omelett ausbacken. Omelett portionieren, auf Tellern verteilen und mit Brot servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	421 kcal		
Kohlenhydrate	38 g	Ballaststoff	7 g
Eiweiß	22 g	Fette	20 g