



Omelett mit Brokkoli

Zeit gesamt
20min



Zubereitungszeit
20min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Brokkoli 1 St.

Eier 8 St.

Pfeffer, schwarz gemahlen

Butter 2 EL

Roggenbrot 4 Scheiben

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, große Pfanne, Sieb

1. 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.

2. 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	398 kcal
Kohlenhydrate	38 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	18 g