



Omelett mit Zucchini

Zeit gesamt
25minZubereitungszeit
25minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|--------|
| Zwiebeln, gelb | 2 St. |
| Zucchini | 2 St. |
| Öl | 2 EL |
| Eier | 12 St. |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |

Petersilie, frisch 20 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne

1. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Zucchini waschen, Enden entfernen und fein würfeln.
2. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und vorbereitetes Gemüse darin unter gelegentlichem Schwenken ca. 6–8 Min. anbraten.
3. In der Zwischenzeit in einer Schüssel Eier aufschlagen, salzen und pfeffern. Eimasse zum Gemüse geben und auf niedriger bis mittlerer Stufe ca. 10–12 Min. stocken lassen.
4. Fertiges Omelett portionieren, auf Teller verteilen und mit Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit



Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 325 kcal |
| Kohlenhydrate | 14 g |
| Eiweiß | 23 g |
| Ballaststoffe | 3 g |
| Fette | 20 g |