



Omelett mit Zucchini und Dill

 Dauer
25 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zucchini	1 St.
Dill, frisch	20 g
Öl	1 Esslöffel
Eier	8 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Butter	2 Esslöffel
Bauernbrot	4 Scheibe

Zubereitung

Zucchini waschen, Enden entfernen und grob raspeln. Dill waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zucchini ca. 4 Min. anbraten.

In einer Schüssel Eier mit Salz und Pfeffer verrühren. Zucchini und Dill dazu geben und nochmals verrühren. Pfanne nicht säubern.

Für jedes Omelett je 1 Esslöffel Butter in der Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen. Die Hälfte der Eimasse in die Pfanne gießen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. stocken lassen. Wenden und nochmals ca. 3 Min. backen. In dieser Weise auch das andere Omelett ausbacken. Omelett portionieren, auf Tellern verteilen und mit Brot servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	423 kcal		
Kohlenhydrate	35 g	Ballaststoff	3 g
Eiweiß	19 g	Fette	22 g