



Omelett mit Zucchini und Dill

Zeit gesamt
25minZubereitungszeit
25minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zucchini	1 St.
Dill, frisch	20 g
Öl	1 EL
Eier	8 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Butter	2 EL
Bauernmildes Brot	4 Scheiben

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlere Pfanne, grobe Reibe

1. 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.
2. In einer Schüssel Eier mit Salz und Pfeffer verrühren. Zucchini und Dill dazugeben und nochmals verrühren. Pfanne nicht säubern.
3. Für jedes Omelett je 1 EL 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. Auf diese Weise auch das andere Omelett ausbacken. Omlett portionieren, auf Tellern verteilen und mit Brot servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	392 kcal
Kohlenhydrate	36 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	19 g