



Omelett mit Zucchini und Paprika

 Dauer
20 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Zucchini	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Olivenöl	2 Esslöffel
Eier	6 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Schnittlauch, frisch	20 g
Roggenbrot	4 Scheibe

Zubereitung

Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Zucchini waschen, Enden entfernen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, Stiel und Kerngehäuse entfernen und klein würfeln.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Gemüse darin ca. 4–5 Min. anbraten.

In der Zwischenzeit Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. In einer Schüssel Eier, Salz und Pfeffer verquirlen.

Eimasse zum Gemüse geben und ca. 10–12 Min. auf niedriger bis mittlerer Stufe stocken lassen. Fertiges Omelett portionieren, auf Teller verteilen und mit Brot servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	349 kcal		
Kohlenhydrate	37 g	Ballaststoff	6 g
Eiweiß	17 g	Fette	15 g