



Omelett mit Zucchini und Paprika

Zeit gesamt
20min



Zubereitungszeit
20min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne

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

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

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

4. 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	347 kcal
Kohlenhydrate	40 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	13 g