

Krautstiel-Omelette

So richtig herrlich saftig

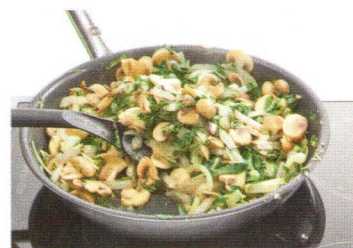


1. SCHRITT



Krautstiele und Blätter in ca. 5 mm breite Streifen, **Champignons** in Scheiben, **Zwiebel** in Streifen schneiden, **Knoblauch** pressen. **Mostbröckli** fein schneiden, beiseite stellen.

2. SCHRITT



Gemüse im warmen **Öl** ca. 6 Min. andämpfen, würzen, herausnehmen, abtropfen.

3. SCHRITT



Eier verklopfen, würzen, die Hälfte davon in dieselbe Pfanne giessen, bei kleiner Hitze ca. 5 Min. fest werden lassen. Die Hälfte des Gemüses und Mostbröckli darauf verteilen, einmal falten, herausnehmen, halbieren, Vorgang wiederholen.

Ergänzen mit: 4 Scheiben Ruchbrot (ca. 200 g).

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

500 g Krautstiel
250 g Champignons
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 g Mostbröckli
in Tranchen

3 EL Olivenöl
½ TL Salz
wenig Pfeffer

10 frische Eier
¾ TL Salz
wenig Pfeffer

Portion: 466 kcal, F 24 g, Kh 29 g, E 32 g

FIT