

Schnell & einfach

Winter-Omelette

25 Minuten

Vegi

Leicht



BESTELL-TIPP

Der neue Multi-Shaker ist ideal für die Zubereitung von Omeletten-teig und Wähenguss ohne Klumpen sowie für sämige Salatsaucen. Infos und Bestellmöglichkeit auf unserer Website oder demnächst in Ihrem Briefkasten.

www.bettybossi.ch



Zutaten

- 2 Chicorée
- 1 Bund Radiesli mit wenig Grün
- 1 Zwiebel
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 6 frische Eier
- 1 dl Milch
- 80g geriebener Parmesan
- 1 Teelöffel Salz
- wenig Pfeffer

Pro Person: 18g Fett, 19g Eiweiss, 6g Kohlenhydrate, 1080kJ (259kcal)

Kochanleitung



1

Gemüse grob schneiden. In einer beschichteten Bratpfanne im warmen Öl ca. 4 Min. andämpfen.



2

Eier mit **Milch**, **Käse**, **Salz** und **Pfeffer** verrühren, über das Gemüse giessen. Omelette zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. fest werden lassen.



3

Wendendeckel oder einen flachen Teller auf die Pfanne legen, Omelette daraufstürzen, zurück in die Pfanne gleiten lassen, offen ca. 5 Min. fertig backen.

Dazu passt: Portulak oder Kresse.