



Effektiv Essen Rezept

Sommer-Omelette

Zutaten für 2 Portionen:

- 3 Eier
- 50 ml Milch
- 200 g Broccoli, TK, aufgetaut
- 25 g würzigen Käse, z.B. Bergkäse oder Emmentaler
- 1 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Käse reiben
- Eier aufschlagen, mit Milch, Salz und Pfeffer verquirlen
- Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen
- Eimasse zugeben, mit aufgetautem Broccoli belegen und mit Käse bestreuen
- Deckel aufsetzen und bei kleiner Flamme ca. 10 Minuten stocken lassen
- Am Ende der Garzeit Omelette zusammenklappen und servieren