

heute gibt es...

Zucchini-Omelette



Zutaten: (für 1 Portion)

- 1 kleine Zwiebel
- 100g Zucchini
- 15g Butter
- 2 Eier
- 1 Stängel frische Petersilie
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung:

1. Zwiebel schälen, Zucchini waschen, beides je nach Größe halbieren und in feine Scheiben schneiden.
2. Die Butter in eine etwa 24cm große, beschichtete Pfanne geben und vollständig zerlassen lassen.
3. Die Zwiebel in der Pfanne glasig dünsten, Zucchini hinzugeben und leicht bräunen.
4. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken, anschließend aus der Pfanne nehmen und für kurze Zeit warm halten.
5. Die Eier verquirlen, die klein geschnittene Petersilie untermischen und mit Salz und Pfeffer gut würzen.
6. Die Eiermasse in die Pfanne geben, kurz etwas verrühren und abgedeckt bei kleiner Flamme etwas stocken lassen.
Wichtig: Falls ihr die selbe Pfanne wie für das Gemüse benutzt, ist es normalerweise nicht notwendig diese wieder einzufetten. Solltet ihr den Eindruck haben, dass es nicht ausreicht oder wenn ihr eine neue Pfanne benutzt, bitte noch etwas Fett darin zerlassen lassen.
7. Sobald die Eimasse etwas gestockt, die Oberfläche aber noch feucht ist, das Gemüse auf eine Hälfte des Omelettes verteilen und weiter ohne Deckel braten lassen.
8. Das fertig gebratene Omelette vor dem Anrichten mit einem Pfannenwender zusammenklappen und noch warm servieren.