

Zucchini - Omelett mit Käse

Die Zucchini waschen und trocken tupfen, Stiel und Blütenansatz entfernen und die Zucchini in feine Stifte schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini darin goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Herdplatte auf kleine Stufe schalten. Die Eier mit Milch, Käse, Petersilie und der gekörnten Brühe verquirlen und die Mischung über die Zucchini gießen. Den Deckel auflegen und das Omelett auf kleiner Stufe stocken lassen.

Dazu passt frischer Tomatensalat oder Blattsalat.

Das Omelett schmeckt sehr gut mit dem Käse, es schmeckt aber auch ohne.

Arbeitszeit	ca. 10 Minuten
Koch-/Backzeit	ca. 10 Minuten
Gesamtzeit	ca. 20 Minuten
Schwierigkeitsgrad	simpel
Kalorien p. P.	ca. 377



Zutaten für 2 Portionen:

2 kleine	Zucchini (ca. 20 cm groß)
2 EL	Sonnenblumenöl oder Olivenöl
4	Ei(er)
4 EL	Milch
1 EL	Petersilie, frisch gehackt
50 g	Gouda, frisch geraspelt
1 TL	Gemüsebrühe, gekörnte
	Salz und Pfeffer, frisch gemahlen

Rezept von: [schnettli74](#)

—
Anzeige
—