



Herbstliches Omelette mit Spitzkohl und Pilzen

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|----------|
| Zwiebeln, rot | 1 St. |
| Champignons, braun | 200 g |
| Spitzkohl | 0.25 St. |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Zucker | |
| Öl | 1 EL |
| Eier | 8 St. |
| Butter | 5 EL |
| Parmesan, gerieben | 4 EL |
| Baguette | 1 St. |

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, große Pfanne, Schneebesen, Küchenpapier

1. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und in Scheiben schneiden. Spitzkohl vierteln, Strunk entfernen, äußere Blätter entfernen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. In einer Schüssel mit Salz, Pfeffer, Zucker und Öl marinieren. In einer Schüssel Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen.
2. In einer Pfanne 1 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebeln und Champignons ca. 3 Min. anbraten und anschließend auf einem Teller beiseitelegen. Pfanne mit Küchenkrepp auswischen.
3. Für jedes Omelette in derselben Pfanne je 1 EL Butter bei mittlerer Stufe erhitzen. Je ein Viertel der Eiermasse hineingeben und bei mittlerer Hitze ca. 7 Min. stocken lassen. Herbstliches Omelette wenden und in die Mitte mit einem Viertel vom Spitzkohl und den Champignons belegen. Jeweils 1 EL Parmesan darüberstreuen. Omelette weitere ca. 2 Min. goldbraun backen, über der Füllung zuklappen und auf einen Teller geben. Restliche drei Omelettes gleich ausbacken.
4. Herbstliches Omelette auf Tellern servieren, Baguette in Scheiben schneiden und dazu servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 444 kcal |
| Kohlenhydrate | 26 g |
| Eiweiß | 21 g |
| Ballaststoffe | 5 g |
| Fette | 28 g |