



Omelett mit Zucchini

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🕒 25min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|--------------------|--------|
| Zwiebeln, gelb | 2 St. |
| Zucchini | 2 St. |
| Öl | 2 EL |
| Eier | 12 St. |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Petersilie, frisch | 20 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne

1. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Zucchini waschen, Enden entfernen und fein würfeln.
2. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und vorbereitetes Gemüse darin unter gelegentlichem Schwenken ca. 6–8 Min. anbraten.
3. In der Zwischenzeit in einer Schüssel Eier aufschlagen, salzen und pfeffern. Eimasse zum Gemüse geben und auf niedriger bis mittlerer Stufe ca. 10–12 Min. stocken lassen.
4. Fertiges Omelett portionieren, auf Teller verteilen und mit Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 325 kcal |
| Kohlenhydrate | 14 g |
| Eiweiß | 23 g |
| Ballaststoffe | 3 g |
| Fette | 20 g |