

ZUCKERSCHOTEN-OMELETT

MIT KRÄUTERN & FRISCHKÄSE



ZUTATEN

4 Eier
130 g Zuckerschoten
2-3 EL Frischkäse
1 kleine Schalotte oder
1 Frühlingszwiebel
1 EL gehackte Kräuter
Salz & Pfeffer
1 EL Butter oder Öl zum Braten
etwas Zitronenschale oder
ein Spritzer Zitronensaft

Für 2 Personen

Schnelles Feierabendgericht

ZUBEREITUNG

Zuckerschoten vorbereiten: Enden abschneiden, schräg halbieren. In leicht gesalzenem Wasser ca. 1 Minute blanchieren, dann abgießen.

Die Eier in eine Schüssel mit Salz, Pfeffer, Kräutern und der fein gehackten Zwiebel verquirlen. Optional: Zitronenschale einrühren.

Butter oder Öl in einer mittelgroßen Pfanne auf mittlerer Hitze erhitzen.

Die Eimischung hineingeben. Nach 1 Minute die Zuckerschoten gleichmäßig darauf verteilen. Noch leicht flüssige Stellen sind erwünscht.

In kleinen Klecksen Frischkäse auf die Oberfläche setzen – er schmilzt beim Garen schön ein.

Deckel auf die Pfanne setzen und das Omelett 3-4 Minuten bei niedriger Hitze stocken lassen, bis alles durch ist.

Tscheggs Ernte
Breite 11 6840 Götzis

Telefon +43 664 93069514 info@tscheggs-ernte.at

www.tscheggs-ernte.at