

Frühstücksbox-Rezept: Herbst

Herbstliche Gemüse-Omeletts

10 Stück, vegetarisch, Zubereitungszeit 30 Minuten



Zutaten:

- 4 Eier
- 1 Große Möhre, ca. 100 g
- 1 Paprika, ca. 200 g
- 2 Kleine Tomaten, ca. 80 g
- 70 g TK Erbsen
- 200 ml Vollmilch
- 1 TL Rapsöl
- Salz

Zubereitung:

Gemüse unter fließendem Wasser gut abwaschen. Paprika halbieren und in kleine Stücke schneiden. Möhre schälen und mit einer Küchenreibe fein reiben. Tomaten in kleine Stücke schneiden.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Paprika, Erbsen und Möhre auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 5 Minuten andünsten. Mit Salz nach Bedarf abschmecken. Anschließend das Gemüse kurz abkühlen lassen.

Eier verquirlen, die Milch unterrühren, die abgekühlte Gemüsemischung und Tomaten hinzugeben. Die Masse in kleine Papierförmchen füllen und bei 200 °C Ober- und Unterhitze 15 Minuten im Ofen stocken lassen.

Tipps:

Die Omeletts eignen sich auch als Brotbelag zwischen zwei Scheiben Vollkornbrot.

Wenn es schnell gehen soll, kann das Gemüse auch roh in die Eiermasse gegeben werden.

Dieses Rezept entstand in Kooperation mit dem Semesterprojekt „Ernährung und Nachhaltigkeit“ am Fachbereich Oecotrophologie, Hochschule Niederrhein, März 2022.

Projektteilnehmer: Henrik Marker

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik „Rezepte“

Der Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss ist Mitglied von neuss agenda 21 e.V.