

OSTERBRUNCH



Mediterranes Bauernomelett

mit Schwarzkohl und Mozzarella



20-30min



2 Personen

Omelett schmeckt nicht nur zum Frühstück sehr lecker, auch mittags und abends eignet sich das proteinhaltige Gericht wunderbar. Wir toppen es mit heute mit Schwarzkohl oder auch Cavalo Nero. Dieser ist ein enger Verwandter des Grünkohls, jedoch etwas milder im Geschmack. Der knackige Kohl ist dank seinem hohen Nährstoffgehalt aber mindestens genauso gesund wie sein grüner Verwandter. Noch ein G...

Was du von uns bekommst

- Knoblauchzehe
- Schwarzkohl
- Mozzarella ⁷
- Aufbackbaguette ¹
- Basilikum
- rote Zwiebel
- Cherrytomaten
- Pinienkerne ¹⁵
- Eier ³

Was du zu Hause benötigst

- Gemüsesuppenwürfel
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backrohr mit Umluftfunktion
- kleine Auflaufform
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- Wasserkocher

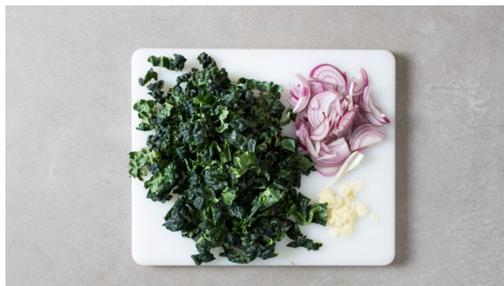
Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 730.0kcal, Fett 41.2g, Eiweiß 37.9g, Kohlenhydrate 47.4g



1. Schwarzkohl vorbereiten

Backrohr auf 200°C Umluft vorheizen. Blätterstunk des **Schwarzkohls** rausschneiden, die **Blätter** anschließend in 1cm breite Streifen schneiden. **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. **Knoblauch** schälen und in feine Scheiben schneiden.



4. Mozzarella schneiden

Mozzarella abgießen und in dünne Scheiben schneiden. **Eier** in einer Schüssel gut verquirlen.



2. Schwarzkohl braten

Eine mittlere, beschichtete Pfanne mit 1EL Öl hoch erhitzen. 100ml Wasser im Wasserkocher aufkochen dann mit einem halben Suppenwürfel vermischen. **Zwiebeln**, **Knoblauch** und **Kohlstreifen** in die heiße Pfanne geben und ca. 2-3Min. schwenken. Mit 2-3EL Suppe ablöschen und ca. 2-3 weitere Minuten schwenken, bis die gesamte Flüssigkeit verdampft ist.



5. Omelett braten

Die Pfanne auswischen und erneut mit 1EL Öl auf mittelhoch erhitzen. **1/2** der **Eimasse** in die Pfanne geben. **1/2** des **Kohlgemüses** und **Mozzarella** auf dem **Omelett** in der Pfanne verteilen, salzen und pfeffern. **Omelett** mit der Füllung braten, bis sich die Ränder und der Boden festigen, aber die innere Eimasse noch leicht flüssig ist. **Omelett** aus der Pfanne nehmen.



3. Tomaten schneiden

Tomaten halbieren. **Pinienkerne** und **Tomaten** in eine ofenfeste Form geben und mit dem **Baguette** ins Backrohr geben. **Tomaten** und **Pinienkerne** nach ca. 5Min. rausholen, **Baguette** ca. 5 weitere Min. goldbraun aufbacken. **Basilikum** von den Stängeln zupfen und grob hacken.



6. Omelett fertigstellen

Schritt 5 mit der übrigen **Eimasse** und dem übrigen **Gemüse** wiederholen. Die zwei **Omeletts** mit **Basilikum** bestreuen und mit dem **Baguette** servieren.