

OSTERBRUNCH



Mediterranes Bauernomelett

mit Schwarzkohl und Mozzarella



20-30min



4 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

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

Was du zu Hause benötigst

- Gemüsesuppenwürfel
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

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

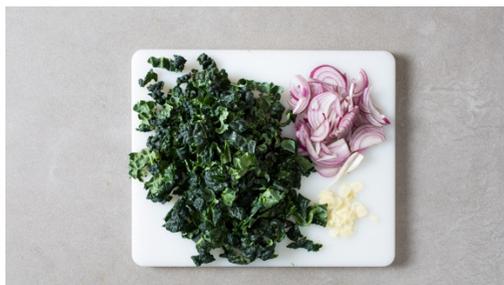
Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 690.0kcal, Fett 40.3g, Eiweiß 35.8g, Kohlenhydrate 43.5g



1. Schwarzkohl vorbereiten

Backrohr auf 200°C Umluft vorheizen. Blätterstunk des **Schwarzkohls** rausschneiden, die **Blätter** anschließend in längliche Streifen schneiden. **Zwiebel** schälen, halbieren und in 1cm breite 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 Pfanne mit 1EL Öl hoch erhitzen. 100ml Wasser im Wasserkocher aufkochen und mit einem halben Suppenwürfel vermischen. **Zwiebeln**, **Knoblauch** und **Kohlstreifen** in die Pfanne geben und 2-3Min. schwenken. Mit 4-5EL Suppe ablöschen und 2-3 weitere Minuten schwenken, bis die gesamte Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz, Pfeffer und 1Prise Zucker würzen.



5. Omelett braten

Die Pfanne auswischen und erneut mit 1EL Öl auf mittelhoch erhitzen. **1/4** der **Eimasse** in die Pfanne geben. **1/4** 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 den **Baguettes** ins Backrohr geben. **Tomaten** und **Pinienkerne** nach ca. 5Min. rausholen, **Baguettes** ca. 5 weitere Min. goldbraun aufbacken. **Basilikum** von den Stängeln zupfen und grob hacken.



6. Omelett wenden

Schritt 5 mit der übrigen **Eimasse** und dem übrigen **Gemüse** wiederholen bis vier **Omeletts** fertig sind. Evtl. zwei Pfannen gleichzeitig verwenden, um Zeit zu sparen. Die **vier Omeletts** mit **Basilikum** bestreuen und mit den **Baguettes** servieren.