

MARLEY SPOON



Omelett mit Debrezinern,

Knoblauchbaguette und Paprikasalsa



30-40min



4 Personen

Du dachtest Omelett gibt es nur zum Frühstück? Dann solltest du unbedingt unsere Version des Frühstücksklassikers probieren, die auch zu Mittag oder abends vorzüglich schmeckt! Das Omelett wird mit knackigen Debrezinern und Käse in der Pfanne gebraten, dazu gibt es knusprige Knoblauchbaguettes und eine fruchtige Paprikasalsa. Abends Eier zu essen fördert sogar den Schlaf, da das Eiweiß die Melato...

Was du von uns bekommst

- Tomate
- rote Paprika
- Eier³
- frische Petersilie
- Debreziner
- Knoblauchzehe
- Aufbackbaguette¹
- Gran Biraghi Hartkäse⁷
- Sauerrahm⁷
- Zwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backrohr mit Ober-/Unterhitze
- Küchenreibe
- mittelgroße Pfanne
- Schneebesen

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

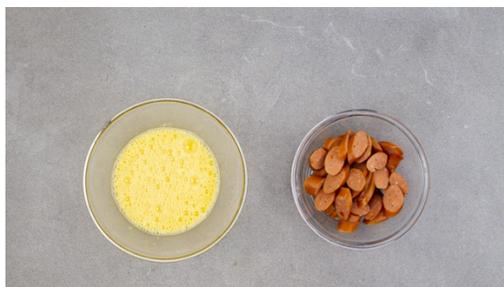
Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 925.0kcal, Fett 65.7g, Eiweiß 34.1g, Kohlenhydrate 47.3g



1. Gemüse vorbereiten

Zwiebel schälen, halbieren und eine **Hälfte** in feine Würfel schneiden. Die andere **Zwiebelhälfte** wird nicht verwendet. **Paprika** halbieren, entkernen und ebenfalls fein würfeln. **Petersilienblätter** abzupfen und grob hacken, die Stiele fein hacken. **Tomatenstrunk** rausschneiden dann die **Tomate** würfeln.



4. Debreziner schneiden

Währenddessen **Debreziner** in dünne, schräge Scheiben schneiden. Den **Käse** auf der Küchenreibe grob raspeln. Die **Eier** in einer Schüssel aufschlagen und mit dem Schneebesen gut verquirlen, bis eine glatte hell-orangene Masse entsteht. Eine mittlere Pfanne mit 1-2EL Öl auf mittlere Stufe erhitzen.



2. Salsa mischen

Backrohr auf 200°C Ober-Unterhitze vorheizen. **Gemüse** aus **Schritt 1** mit den **Petersilienstielen** und 1TL der Blätter vermischen und mit 1TL Salz, 2TL Essig, 1EL Olivenöl und einer Prise Zucker würzen. Im Kühlschrank kaltstellen und ziehen lassen.



5. Omelette vorbereiten

Sobald die Pfanne heiß ist, ein **Viertel** der **Ei-Masse** hineingießen und ein **Viertel** der **Debreziner** und vom **Käse** darauf verteilen. Nach 2-3Min, wenn die **Eimasse** fast komplett gestockt ist, das **Omelett** umklappen, sodass es halbmondförmig ist und aus der Pfanne nehmen.



3. Baguette backen

Die **Knoblauchzehen** schälen und pressen oder fein reiben. **Knoblauch** mit 1-2EL Pflanzenöl und einer Prise Salz verrühren. **Baguettes** längs aufschneiden und die Innenseiten gleichmäßig mit dem **Knoblauchöl** bestreichen. Nun die **Baguettes** im Backrohr ca. 12Min. goldbraun und knusprig backen.



6. Sauerrahm mischen

Pfanne erneut mit 1-2EL Pflanzenöl erhitzen und mit übriger **Eimasse**, **Käse** und **Debrezinern** das **3** weitere **Omeletts** braten. Den **Sauerrahm** mit Salz und Pfeffer zu einem Dip rühren. **Omeletts** mit der **Salsa** und übriger **Petersilie** garnieren, die **Baguettes** und den **Sauerrahm-Dip** dazu servieren.