

FRÜHSTÜCKSSOMELETTE



Für 2 Personen | Vorbereitung: 10 Min.
Zubereitung: 15 Min.

Kalium pro Portion: **223 mg**
Energiegehalt pro Portion: **199 kcal**

ZUTATEN

- 2 Eier, geschlagen
- 2 Eiweiß, geschlagen
- 1 Frühlingszwiebel, fein gehackt
- 1 EL Chili-Olivenöl
- ½ rote Paprika in feinen Streifen
- 1 EL Pilze in Scheiben (Konserve), gewaschen und abgetropft
- 4 TL Frischkäse
- 1 EL frischer oder getrockneter Oregano nach Geschmack
- 1 EL frische glattblättrige Petersilie, gehackt (zum Bestreuen)
- 2 TL Schnittlauch, gehackt
- Pfeffer nach Geschmack

Tipps zur Abwechslung: Ersetzen Sie die Pilze durch Oliven (aus dem Glas oder aus der Dose; abgetropft). Denken Sie daran, das Gemüse bei Ihrer empfohlenen Tageszufuhr mitzuzählen. In diesem Rezept werden Gemüsesorten mit niedrigem Kaliumgehalt verwendet. Eine Portion Gemüse oder Obst entspricht 80 g.

FRÜHSTÜCKSSOMELETTE

ZUBEREITUNG

1. Bei mittlerer Hitze das Öl in eine mittelgroße antihaftbeschichtete Pfanne geben.
2. Zwei Eier aufschlagen und in eine Schüssel geben; zwei weitere Eier trennen und die Eiweiße in die Schüssel geben. Mit Pfeffer, gehacktem Schnittlauch und Oregano würzen und verquirlen. Beiseitestellen.
3. Die fein gehackte Frühlingszwiebel in die Pfanne geben und goldbraun anbraten. Die rote Paprika hinzugeben und schmoren, bis sie beginnt, weich zu werden. Die Hitze reduzieren.
4. Die Pilze abspülen und abtropfen lassen. Die geschnittenen Pilze zur Paprika und Zwiebel in die Pfanne geben.
5. Den Backofen mit Oberhitze auf ca. 180 °C vorheizen. Die Eimischung über das Gemüse in der Pfanne gießen und 2–4 Minuten stocken lassen. In dieser Zeit die Ränder vorsichtig mit einem Pfannenwender anheben und die Eimischung in der Pfanne schwenken, damit das Ei gleichmäßig gart.
6. Pfanne vom Herd nehmen, wenn das Ei obenauf noch flüssig ist. In jedes Viertel der Omelette mit einem Teelöffel je einen Klecks Frischkäse geben.
7. Die Pfanne (wichtig: mit hitzebeständigem Griff) 5–6 Minuten bei Oberhitze in den Backofen stellen, bis das Ei anfängt, aufzugehen und goldbraun zu werden. Der Frischkäse wird dabei weich, schmilzt aber nicht vollständig.
8. Pfanne herausnehmen, Omelette auf ein Schneidebrett gleiten lassen und mit der gehackten Petersilie bestreuen. In 4 Stücke schneiden und mit knusprigem Brot servieren.



GUT ZU WISSEN

- Wenn Sie eine phosphatarmede Diät einhalten, können Sie den Phosphatgehalt des Rezepts verringern, indem Sie anstelle der ganzen Eier nur das Eiweiß verwenden.