



BEPABio

Staudensellerieomelett

Rezepte von BEPA Bio



Zutatenliste (4 Personen):

1 Staudensellerie, 1 große Zwiebel, 2 EL Olivenöl, 2 EL glatte Petersilie gehackt, 50 g Parmasan oder Pecorino, 4 Eier, Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Staudensellerie waschen, putzen und evtl. von Fäden befreien. In ca. 3 mm breite Streifen schneiden.
2. Die Zwiebel schälen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Den Käse reiben. Die Eier in einer Schüssel aufschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Käse und die Petersilie dazugeben und verrühren.
3. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebel bei mittlerer Hitze goldgelb anbraten. Den Staudensellerie dazugeben und etwa 7 min dünsten. Die Eimasse in das Gemüse einrühren, einen Deckel auflegen und bei mittlerer Hitze etwa 5 min stocken lassen, dabei die Pfanne gelegentlich rütteln.
4. Wenn die Masse an der Oberfläche nicht mehr flüssig ist, das Omelett wenden und noch 2-3 min weiterbraten. In Portionen zerteilen und gleich servieren.

**Viele weitere tolle Rezeptideen finden Sie auf
www.bepabio.ch
Guten Appetit**

