www.BEPABio.ch

Sprossen Omellet

Rezepte von BEPA Bio

Zutatenliste (4 Portionen):

100g Sprossen, 4 Eier, 6 Cocktailtomaten, 1 kleine Zwiebeln, 20 g Parmesan gerieben, 1 Prise Salz & Pfeffer, 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und fein würfeln. Sprossen in einem Sieb gründlich abspülen und gut abtropfen lassen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Eier aufschlagen, mit Parmesan, Salz und Pfeffer verrühren.
2. Die Zwiebelwürfel in etwas Öl glasig dünsten. Sprossen zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und unter Rühren etwa 5 Minuten weiter dünsten. Eiermasse über die Sprossen geben, Tomatenscheiben darauflegen und das Omelett stocken lassen. Mit Hilfe eines Topf-Deckels wenden und nochmals kurz dünsten. Nochmals wenden, damit die schönere Seite wieder oben ist und servieren.

TIPP: Dieses Rezept eignet sich für Sprossen, da sie erhitzt werden. Allerdings können Sprossen frisch auch roh verzehert werden.

Nach Geschmack das Omelett noch mit frisch gehackten Kräutern oder Bundzwiebeln bestreuen. Dieses Gericht können Sie als Frühstück oder, zusammen mit einem gemischten Salat, auch als Hauptgericht servieren.

Sprossen lassen sich vielseitig verwenden: als Salatbeilage, Brotbelag, im Müsli, im Wrap oder als Suppeneinlage.

Viele weitere tolle Rezeptideen
finden Sie auf

www.bepabio.ch

Guten Appetit