

Vegetarische Rezepte

Nudelomelett Mit Broccoli

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Teigwaren, Mehlspeisen, Nudeln

250 g	Nudeln			-gerieben
500 g	Broccoli			Schwarzer Pfeffer
2	Zwiebeln			-f.a.d.M.
2	Knoblauchzehen			Muskatnuss
6	Eier			-frisch gerieben
100 ml	Milch	2	Essl. Öl	
50 g	Parmesan	1/2	Bd. Petersilie	

Nudeln in Salzwasser bissfest garen. Broccoli in feine Röschen teilen und vier Minuten mitkochen. Abtropfen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch würfeln. Eier, Milch und Käse verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

In einer beschichteten Pfanne ein El. Öl erhitzen, die Hälfte der Zwiebel- und Knoblauchwürfel glasig dünsten. Die Hälfte der Broccoli und Nudeln kurz mit braten. Die Hälfte der Eiermilch darüber gießen. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 12 Minuten stocken lassen. Aus den restliche Zutaten ein weiteres Omelett backen. Petersilie hacken und darüber streuen.

Zubereitung: ca. 40 Minuten

Pro Portion: ca. 530 kcal