

Gemüse-Omelette Low Carb

 happy-mahlzeit.com/2020/05/01/gemüse-omelette-low-carb/

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Gemüse, z.B. Paprika, Champignons, Zucchini, Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zweig Thymian
- 1 EL Rapsöl
- 2 Eier
- 2 EL saure Sahne
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 5 Stiele glatte Petersilie

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Das Gemüse waschen und in feine Streifen schneiden oder würfeln. Den Thymian waschen, trockenschütteln und die Blättchen fein hacken. Den Knoblauch schälen und pressen.

Öl in eine beschichtete Pfanne geben. Zwiebeln, Knoblauch und Thymian bei mittlerer Hitze andünsten.

Das Gemüse zufügen und ca. weitere 5 Minuten andünsten.

Eier und saure Sahne verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Eimischung über das Gemüse gießen und bei kleiner Hitze und geschlossenem Deckel etwa 7 Minuten stocken lassen.

Die Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blättchen hacken. Das Gemüse-Omelette vierteln und mit Petersilie bestreut servieren.

Rezept: Doc Esser vom 8.8.2018

Episode: Alle auf Zucker