

Vegetarische Rezepte

Omelett Mit Bohnen

Anzahl: 2 Portionen

Gattung: Nachtisch, Eierspeise, Pikant, Vegetarisch

150 g	Grüne Bohnen - frisch oder TK	4	Eier
	Salz	4	Essl. Schlagsahne
100 g	Cocktail-Tomaten	2	Teel. Frisch gemahlener Pfeffer
75 g	Feta-Schafkäse	4	Teel. Butterschmalz

ZUM BESTREUEN

1 Essl. Schnittlauchröllchen

Grober schwarzer Pfeffer

Frische Bohnen putzen. Bohnen (frisch oder tiefgekühlt) in Salzwasser etwa zehn Minuten kochen. Auf einem Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Cocktail-Tomaten halbieren, Fetakäse zerbröckeln. Eier und Sahne verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer beschichteten Pfanne zwei Teelöffel Butterschmalz erhitzen und die Hälfte der Eiermasse hineingießen. Zwei Minuten braten, dann jeweils die Hälfte der anderen Zutaten darauf verteilen. Die Pfanne mit einem Deckel schließen und das Omelett weitere fünf Minuten bei mittlerer Hitze stocken lassen. Das erste Omelett aus der Pfanne lösen und warm halten. Das zweite Omelett genauso braten. Mit den Schnittlauchröllchen und grobem Pfeffer bestreuen.