



Leseprobe

Lecker vegetarisch mit nur 5 Zutaten - schnelle, preiswerte und gesunde Rezepte

Das Kochbuch für weniger Stress. Spart Zeit und Geld

Bestellen Sie mit einem Klick für 8,99 €



Seiten: 80

Erscheinungstermin: 30. August 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

4-MAL OMELETT

OMELETT GRUNDREZEPT

VORBEREITUNGS- UND GARZEIT 10 MINUTEN • FÜR 4 PERSONEN

12 Eier in einer großen Schüssel verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. 10 g Butter in einer kleinen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, bis sie schäumt. Ein Viertel der Eimischung in die Pfanne geben. Mit einem Pfannenwender die Eimischung vorsichtig in die Mitte der Pfanne schieben, dann die Pfanne schwenken, damit das Ei sich gleichmäßig über den ganzen Boden verteilt. Etwa viermal wiederholen, bis das Ei gerade gestockt ist. Das Omelett mit dem Pfannenwender zusammenklappen und auf einen Teller gleiten lassen. Auf diese Weise insgesamt vier Omeletts zubereiten, dabei die Pfanne zwischendurch auswischen. Mit den unten aufgeführten Zutaten variiert servieren.

1

TOMATEN, OLIVEN & HALLOUMI

1 Esslöffel Olivenöl in einer mittelgroßen Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen; 200 g zerbröselten Halloumi unter Rühren 5 Minuten braten, bis er goldgelb und knusprig ist. 320 g Kirschtomaten halbieren oder in Scheiben schneiden. Tomaten, 50 g entsteinte Kalamata-Oliven und knusprigen Halloumi mischen. Mit Olivenöl beträufeln, dann salzen und pfeffern. Den Belag auf den Omeletts verteilen. Mit etwas frischem Oregano bestreut servieren.

2

FRÜHLINGSOMELETT

25 g Butter in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen; 170 g geputzten grünen Spargel unter gelegentlichem Wenden braten, bis er knusprig zart ist. 120 g aufgetaute Tiefkühlerbsen zufügen und garen, bis die Erbsen gerade warm sind. Nach Belieben salzen und pfeffern. Spargel, Erbsen und 60 g Sprossen auf den Omeletts verteilen und mit Olivenöl beträufeln. Mit 25 g fein geriebenen vegetarischen Hartkäse bestreuen.

3

GEBRATENE CHAMPIGNONS

1 Esslöffel Olivenöl in einer mittelgroßen Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. 350 g in Scheiben geschnittene Champignons darin unter Rühren 5 Minuten braten, bis sie gebräunt sind. 2 Teelöffel Sojasauce einrühren und mit Pfeffer würzen. 1 Handvoll Bohnensprossen untermischen und alles auf den Omeletts verteilen. Mit Olivenöl beträufeln. Mit frischem Koriander bestreut servieren.

4

ZUCCHINI, ZITRONE & CHILI

2 kleine Zucchini der Länge nach mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. 1 rote Chilischote in feine Ringe schneiden. Zucchini, Chili, 1 Teelöffel fein abgeriebene Zitronenschale, 1 Esslöffel Zitronensaft, 1 Esslöffel Olivenöl sowie etwas Salz und Pfeffer vermischen. Die Mischung auf den Omeletts verteilen. Mit 2 Esslöffeln fein gehacktem Schnittlauch bestreut servieren.

