

Ofen-Omelett

mit Ofengemüse und Feta

Bio Kochbox KW 29



Ofen-Omelett

mit Ofengemüse und Feta



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- 150 g Kirschtomaten
- 1 Feta
- 1 Handvoll Petersilie

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 4 Eier
- 2 EL Milch
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

Die Paprika wird gewaschen, entkernt und in Stücke geschnitten. Die Zucchini wird gewaschen, geputzt und in Scheiben geschnitten. Die Kirschtomaten werden gewaschen und trockengetupft. Die Petersilie wird gewaschen, trocken geschüttelt und fein gehackt. Das Gemüse wird mit Olivenöl, Salz und Pfeffer im Ofen geröstet, bis es weich und leicht gebräunt ist. Die Eier werden mit Milch verquirlt und gewürzt. Das geröstete Gemüse wird in eine Auflaufform gegeben, der Feta darüber zerbröselt und die Eiermasse darübergegossen. Das Omelett wird im Ofen gebacken, bis es gestockt ist, und anschließend mit Petersilie bestreut.