

Ofenomelett mit Pilzen,

Zucchini und Käse

Bio Kochbox KW 32



Ofenomelett mit Pilzen, Zucchini und Käse



MENGENHINWEIS:

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

Für 2 Portionen:

150 g Champignons
1 Zucchini
100 g Bergkäse
1 Zwiebel

Eigener Vorrat:

Salz, Pfeffer
4 Eier
1 EL Butter
2 EL Milch

Zubereitung:

Die Champignons werden geputzt und in Scheiben geschnitten. Die Zucchini wird gewaschen, geputzt und in kleine Würfel geschnitten. Die Zwiebel wird geschält und fein gehackt. Der Käse wird grob gerieben. In einer Pfanne wird Butter erhitzt, darin werden Zwiebel, Champignons und Zucchini gebraten, bis sie weich sind und leicht Farbe annehmen. Die Eier werden mit Milch verquirlt und mit Salz und Pfeffer gewürzt. Die Gemüsemischung wird in eine ofenfeste Form gegeben, die Eiermasse darübergegossen und gleichmäßig verteilt. Der Käse wird darübergestreut und das Omelett wird im Ofen gebacken, bis es gestockt und goldbraun ist.