

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Pac Choi Omlett

Zutaten: 1 Pac Choi, 1 Zwiebel, 1 Möhre, Olivenöl,
50 ml Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer, 8 Eier, 100 ml Milch.

Pac Choi – Blätter putzen und mit Stiel quer in dünne Streifen schneiden, Zwiebel fein hacken und Möhre raspeln.

Das Olivenöl erhitzen und das Gemüse darin andünsten.

Mit Gemüsebrühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Abgedeckt etwa 10 Min. auf kleiner Flamme ziehen lassen.

Eier mit Milch, sowie etwas Pfeffer und Salz verquirlen und jeweils ein Viertel der Masse in einer Pfanne mit etwas heißem Öl gießen. Sobald die Eiermasse stockt, ein Viertel des Gemüses auf einer Hälfte des Omeletts verteilen und die andere Hälfte darüber klappen.

Im Ofen bei minimaler Temperatur warm stellen, bis die anderen Omeletts zubereitet sind.

Brot dazu reichen, und fertig ist ein leckeres Gericht.

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team

www.gemuese-bringts.com, Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)