



Rezept der Woche

Omelette mit Sommergemüse

4 Portionen

- 6 Eier
- 1 Prise Salz
- Pfeffer frisch gemahlen
- 3 EL Öl
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Bund Lauchzwiebeln
- 350 g Paprika
- 350 g Tomaten
- 1 kleine Zucchini
- 1 Schuss Sprudelwasser
- 1/2 Bund Petersilie
- etwas Thymian und Basilikum fein gehackt

Tomaten, Paprika und Zucchini waschen, putzen und klein schneiden. Die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch fein hacken. Das Gemüse mit etwas Olivenöl in der Pfanne anbraten und kurz garen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. In einer Schüssel Eier, einen Schuss Mineralwasser, Salz und Pfeffer gut verrühren. Die Eimasse über das Gemüse gießen. Mit Petersilie betreuen und bei aufgelegtem Deckel stocken lassen. Das Omelette umdrehen und kurz anbraten. Mit frischem Thymian und Basilikum bestreuen und servieren.