Blumenkohl-Omelett

Low Carb

Zutaten für 2 Personen:
1 kleiner Blumenkohl, in Röschen geteilt
4–6 Eier
1 kleine rote Paprika, gewürfelt
2 Frühlingszwiebeln, fein gehackt
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Optional: etwas geriebener Käse
Gewürze wie Paprikapulver, Knoblauchpulver

Zubereitung
Blumenkohlröschen in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten, bis sie leicht gebräunt und gar sind (etwa 5–7 Minuten).

In einer Schüssel die Eier aufschlagen. Paprika, Frühlingszwiebeln, Salz, Pfeffer und ggf. weitere Gewürze hinzugeben und gut verrühren.
Die Eimischung über die angebratenen Blumenkohlröschen in der Pfanne gießen. Bei mittlerer Hitze braten, bis das Ei gestockt ist.

Bei Bedarf kurz mit einem Deckel abdecken, damit es gleichmäßig durchgart.

Nach Belieben mit frischen Kräutern oder etwas Käse garnieren und heiß servieren.

Copyright © 2025 Allebasi