Verbraucherzentrale Südtirol
Finanziert vom MIMIT D.D. 12. Mai 2025

info@verbraucherzentrale.it

Gemüse-Omelett

Gemüse
Für die Verwertung von Gemüseresten und gekochten Kartoffeln
Pfannengerichte
Rezeptidee der Verbraucherzentrale Südtirol

Zutaten für 1 Omelett (2 bis 4 Portionen):

- ca. 500 g rohes oder gegartes Gemüse (z.B. gekochte Kartoffeln, Broccoli, Kürbis, Zucchini)
- n.B. Zwiebel
- Öl zum Braten
- 4 Eier
- Salz
- Pfeffer
- n.B. frische Kräuter (z.B. Rosmarin, Schnittlauch)

Zubereitung:

Gemüse und evtl. Zwiebel in kleine Stücke schneiden. Öl in einer ausreichend großen Bratpfanne erhitzen. Zuerst die Zwiebel anschwitzen, dann das Gemüse bissfest braten, dabei ab und zu umrühren. Die Pfanne vom Herd nehmen und das Gemüse etwas abkühlen lassen. In einer großen Schüssel die Eier verrühren. Das Gemüse hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern würzen und alles vermengen. Die Masse 10 Minuten lang ruhen lassen.

Die zuvor verwendete Pfanne sauber wischen und neuerlich etwas Öl darin erhitzen. Die Gemüse-Ei-Masse gleichmäßig in der Pfanne verteilen, leicht andrücken und bei niedriger Hitze stocken lassen. Sobald die Ränder leicht gebräunt sind, das Omelett wenden: dafür das Omelett aus der Pfanne auf einen flachen Teller oder Topfdeckel gleiten lassen und kopfüber wieder zurück in die Pfanne geben. Die zweite Seite einige Minuten lang braten. Das fertige Omelett auf einem großen Teller servieren und in Portionen teilen. Dazu schmeckt ein gemischter Salat.

Zeitaufwand: rund 45 Minuten