

Abendessen

Käseomelette mit Hüttenkäse- Rohkostsalat



VEGETARISCH



LAKTOSEFREI*



GLUTENFREI

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 540 kcal

Kohlenhydrate: 22 g

Proteine: 44 g

Fette: 28 g

Für den Hüttenkäse-Rohkostsalat:

- 1 mittelgroße Karotte (ca. 100 g)
- 1/3 Knollensellerie (ca. 100 g)
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Becher Hüttenkäse (körniger Frischkäse)

Für das Omelett:

- 2 Eier
- 30 ml fettarme Milch / Pflanzendrink
- 15 g geriebener Käse (z.B. Emmentaler)
- 1 TL Kräutermischung (TK)
- 5 ml Olivenöl oder Butter
- Salz, weißer Pfeffer, Paprika rosenscharf, Cayennepfeffer



CA. 15 MINUTEN

Zubereitung

1. Die Karotten, den Knollensellerie und die Frühlingszwiebeln abwaschen. Die Frühlingszwiebeln klein schneiden. Die Karotte und den Sellerie schälen und mit einer Küchenreibe kleinraspeln. Alles in eine Schüssel geben und mit dem Hüttenkäse vermengen und würzen.
2. Die Eier mit der Milch, dem geriebenen Käse und den tiefgefrorenen Kräutern in einer Schüssel schaumig schlagen. Öl oder Butter in einer Pfanne erhitzen und die Käse-Omelett-Masse von einer Seite goldgelb braten, dann vorsichtig umdrehen und die andere Seite auch kurz backen. Die Gemüseraspeln noch in der Pfanne auf dem Omelett verteilen, zur Mitte hin zusammenklappen und heiß servieren.

Hinweis: Sellerie lohnt sich! Die würzige Knolle wird gerne als Suppengemüse oder für Rohkostsalate verwendet und verfügt über einen sehr guten Kalium-, Eisen-, Zink- und Kupfergehalt.

Tipp: Das Gericht kann beliebig mit Gemüse aufgepeppt werden. Gehacktes Paprika-Zwiebel-Gemüse passt z.B. auch sehr gut!

Tipp: Einen kleinen Teil vom Emmentaler aufheben und zum Schluss über das Omelett geben und schmelzen lassen!

