

Eiweiß-Omelette. Thermomix-Rezept



© Eiweiß-Omelette - Rezepte mit Herz

🕒 35 min

👨‍🍳 leicht

🍽️ 4 Portionen

Zutaten-Einkaufsliste

- | | | |
|--------------------------|--------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 1 TL | Olivenöl |
| <input type="checkbox"/> | 8 | Eiweiß |
| <input type="checkbox"/> | 1 TL | Salz |
| <input type="checkbox"/> | 40 g | Kochschinken in Scheiben |
| <input type="checkbox"/> | 20 g | Kapern |
| <input type="checkbox"/> | 1 | Frühlingszwiebel |
| <input type="checkbox"/> | 5 | Kirschtomaten |
| <input type="checkbox"/> | 600 g | Wasser |

Zubereitung

1. Gartablett mit dem Öl einfetten. Schmetterling in den sauberen, fettfreien Mixtopf geben, Eiweiß hinzufügen und 3 Min./37 °C/Stufe 4 aufschlagen. Dabei das Salz durch den Mixtopfdeckel einrieseln lassen. Die Hälfte des Eiweiß vorsichtig auf das Gartablett schichten, andere Hälfte umfüllen. Schmetterling herausnehmen.
2. Schinkenscheiben aufrollen und hochkant zwischen die Messer stellen, Kapern hinzufügen und 3 Sek./Stufe 5 hacken. Frühlingszwiebel putzen, waschen, den weißen und hellgrünen Teil von Hand in Röllchen schneiden, Kirschtomaten waschen, vierteln. Schinken, Kapern, Frühlingszwiebeln und Tomaten auf dem Eiweiß verteilen, dann das übrige Eiweiß darüber geben. Gartablett vorsichtig auf den Varoma aufsetzen.
3. Wasser im Wasserkocher aufkochen, in den Mixtopf geben. Varoma aufsetzen und 25 Min./Varoma/Stufe 2 garen.

Nährwertangaben

pro Portion: 60 kcal, 10 g E, 2 g F, 2 g KH

*Für die Zubereitung des Rezeptes eignen sich sowohl die Silikonseinsätze für den Varoma-Einlegeboden von [Mixcover](#) oder [Wundermix](#), als auch das [Gartablett von MultiandMore](#) (dann aber die Eier reduzieren)
Alle 3 Produkte haben wir für euch getestet und verglichen, die Ergebnisse findet ihr [hier im Zubehörttest](#).