

## Low-Carb-Pizza-Omelette aus dem Varoma®



© Low Carb Pizza Omelette - Rezepte mit Herz

🕒 30 Min.

👨‍🍳 leicht

🍽️ 4 Portionen

Omelette aus dem Varoma - super einfach und super schnell - diesmal im Pizza Style!

Das Rezept ist auch in unsere Rezeptsammlung **Preiswerte Woche** gerutscht. Dort findet ihr viele weitere Rezept-Ideen und Tipps für cleveres mixen und sparen - schaut am besten gleich mal rein! Dort findet ihr viele weitere schnelle & preiswerte Rezepte für jeden Tag - maximal 2,50 € pro Portion!



## Zutaten-Einkaufsliste

- |                          |               |  |
|--------------------------|---------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <b>6</b>      | Eier   |
| <input type="checkbox"/> | <b>40 g</b>   | Milch  |
| <input type="checkbox"/> | <b>10 g</b>   | Olivenöl + etwas zum Einpinseln des Silikoneinsatzes |
| <input type="checkbox"/> | <b>1 TL</b>   | Oregano  |
| <input type="checkbox"/> | <b>1/2 TL</b> | Salz   |
| <input type="checkbox"/> | <b>1/4 TL</b> | Pfeffer  |
| <input type="checkbox"/> | <b>1</b>      | kleine Zwiebel                                       |
| <input type="checkbox"/> | <b>200 g</b>  | Kirschtomaten  |
| <input type="checkbox"/> | <b>80 g</b>   | Salami   |
| <input type="checkbox"/> | <b>1</b>      | Kugel Mozzarella (125 g)                             |
| <input type="checkbox"/> | <b>500 g</b>  | Wasser   |
| <input type="checkbox"/> |               | Nach Belieben frischer Basilikum für die Deko        |

## Zubereitung

1. Eier, Milch, Olivenöl, Oregano, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben und 10 Sek./Stufe 4 mixen. Varoma-Einlegeboden mit Backpapier (Papier muss etwas überstehen damit nichts rausläuft, die Seitenschlitze frei lassen), Gartablett oder eingeeöltem Silikoneinsatz von Mixcover oder Wundermix auslegen.\* Auf den Varoma setzen und Ei-Masse auf den Einlegeboden gießen. Mixtopf spülen.
2. Zwiebel abziehen, in groben Stücken in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern.
3. Tomaten waschen, trocken tupfen, halbieren, Salami in ca. 1 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf zugeben und 3 Min./100 °C/Linkslauf/Stufe 1 andünsten. Dann alles auf der Eimasse verteilen.
4. Mozzarella sehr gut trocken tupfen (am besten in ein Stück Küchenpapier legen), in Würfel schneiden und auf der Eimasse verteilen.
5. Wasser in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und Omelette 20 Min./Varoma/Stufe 2 dämpfen. Nach Belieben Omelette mit frischen Basilikum dekoriert servieren.

## Nährwertangaben

Nährwerte pro Portion ca. 350 kcal, 23 g E, 27 g F, 4 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 Zubehörtest](#).