

## Zuckerschoten-Omelette aus dem Thermomix®



© Zuckerschoten-Omelette - Rezepte mit Herz



30 Min.



leicht



4 Portionen

### Leckere Mischung für ein Omelette aus dem Varoma - alles Low Carb!

#### Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	<b>6</b>	Eier
<input type="checkbox"/>	<b>50 g</b>	Milch
<input type="checkbox"/>	<b>1 TL</b>	Salz
<input type="checkbox"/>	<b>1/4 TL</b>	Pfeffer
<input type="checkbox"/>	<b>2-3</b>	Frühlingszwiebeln
<input type="checkbox"/>	<b>200 g</b>	Zuckerschoten
<input type="checkbox"/>	<b>100 g</b>	Ziegenfrischkäse-Taler
<input type="checkbox"/>	<b>10 g</b>	Öl
<input type="checkbox"/>	<b>500 g</b>	Wasser
<input type="checkbox"/>		Nach Belieben Kerbel oder Petersilie für die Deko

#### Zubereitung

1. Eier, Milch, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben und 10 Sek./Stufe 4 mixen. Varoma-Einlegeboden mit Backpapier (das Papier muss etwas überstehen, damit nichts rausläuft; Seitenschlitze frei lassen!). Alternativ Gartablett oder Silikoneinsatz\* dünn fetten und auf den Einlegeboden stellen. Auf den Varoma setzen und Eimasse auf den Einlegeboden gießen. Mixtopf spülen, trocknen.
2. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in ca. 0,5 cm dicke Ringe schneiden. 2/3 in den Mixtopf geben, 1/3 für die Deko beiseite stellen. Zuckerschoten waschen und in 1-1,5 cm große Stücke schneiden. Mit 10 g Öl in den Mixtopf zugeben und 3 Min./100 °C/Stufe 1 andünsten.
3. Ziegenkäse vierteln oder klein schneiden. Mit angedünstetem Gemüse auf der Eimasse verteilen. Wasser in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und Omelette 20 Min./Varoma/Stufe 2 dämpfen. Nach Belieben mit Kräutern und Frühlingszwiebeln servieren.

\* Für die Zubereitung des Rezeptes eignen sich sowohl der Silikoneinsatz von Mixcover oder Wundermix als auch das Gartablett von MultiandMore (dann aber die Eier reduzieren). Alle 3 Produkte haben wir für euch getestet, die Ergebnisse findet ihr in unserem **Zubehörtest**

#### Nährwertangaben

Pro Portion ca. 250 kcal 16 g E - 17 g F - 8 g KH