Pikantes Omelette

- 20 min Zubereitungszeit
- 25 min Kochzeit
- 378 kcal pro Portion
- Mittel
- International
- Vegetarisch

Zutaten

2 Portionen

1	Paprika, rot
2 El	Jalapeños
1	Zwiebel, rot
1	Knoblauchzehe
0,50	Bund Petersilie
0,25	Bund Schnittlauch
6	Eier
100 ml	Milch
50 g	Feta
2 El	Olivenöl zum Braten
1 Prise	Salz, Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

1. Paprika entkernen und in Würfel schneiden. Jalapeños fein hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Zwiebel anschwitzen. Paprika, Jalapeños und Knoblauch hinzugeben. 2–3 Min. braten. Mit Salz, Pfeffer würzen.
2. Petersilie fein hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Eier und Milch in einer Schüssel verquirlen. Die Hälfte der Petersilie und den Schnittlauch unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und würzen.
3. In einer Pfanne mit hohem Rand etwas Olivenöl erhitzen. Die Eiermasse hineingeben und auf kleiner Flamme stocken lassen. Gemüsefüllung hineingeben und Feta drüber bröseln. Eine Hälfte mit einem Pfannenwender zur Mitte hin einschlagen.
4. Omelette auf Tellern anrichten, restliche Petersilie drüber streuen und servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	464kJ /112kcal	1.576kJ /378kcal
Fett	8g	24g
davon gesättigte Fettsäuren	2g	6g
Kohlenhydrate	4g	12g
davon Zucker	3g	9g
Eiweiß	8g	27g
Salz	1g	3g