

Radio-Zürisee-Rezepte – «Gefülltes, schnelles Omelett»

Zutaten für 4 Personen

| | |
|------|--|
| 8 | grosse Eier |
| 60gr | geriebener Parmesan oder anderer Reibkäse |
| 1 | reife Avocado |
| 1 | Limette |
| 3 EL | Naturejoghurt |
| 1 | kleine Zwiebel |
| 1 | Rübeli |
| 1 | kleine rote Chilischote (wer es etwas schärfer mag, ansonsten weglassen) |
| 1/2 | Weisskohl |
| | etw. Olivenöl |
| | etw. Salz und Pfeffer |

Kochanleitung

1. Die Avocado schälen und halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben.
2. Den Saft einer Limette, den Joghurt und etwas Olivenöl begeben.
3. Das Ganze pürieren oder mit einer Gabel zerdrücken bis die Masse ganz glatt ist.
4. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken
5. Die Zwiebel und Rübeli schälen und raspeln (idealerweise mit einer Küchenmaschine)
6. Den Kohl ebenfalls in feine Streifen schneiden oder ebenfalls mit der Küchenmaschine raspeln.
7. Die Avocadosauce und das Gemüse vermischen (jetzt Chilischote - in kleine Ringe geschnitten - begeben wer mag).
8. Nochmals diese Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Die Eier in einer Schüssel mit etwas Wasser und einer Prise Salz und Pfeffer verquirlen.
10. Etwas Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen.
11. Ein Viertel der Eiermischung hineingiessen, durch Schwenken verteilen, dann ein Viertel Käse darüberstreuen.
12. Das Omelett nur auf einer Seite backen bis es gestockt ist, das dauert ca. 2 Minuten
13. Das Omelett auf einen Teller gleiten lassen, einen Teil der Gemüse-Avocado-Mischung darüber verteilen und das Omelett vorsichtig aufrollen.

En Guete!