| AUFWAND | KOCHDAUER | SAISON | HERKUNFT |
|---|---|---|---|
| mittel | 30 Min. | ganzjährig | Italien |

# MEERESFRÜCHTE-OMELETTE



Rezept: Mamas italienische Küche. Parragon 2010 - Foto: compactcook.com

## KURZ VORGESTELLT

Eine originelle Mischung mit Gemüsen aus dem Garten und Früchten aus dem Meer. Eine Pfanne, die Gourmets und Gourmands zufrieden stellt.

## ZUTATEN (4 PERSONEN)

| | | | |
|---|---|---|---|
| 30 g | Butter | 4 | Ei |
| 1 EL | Olivenöl | 80 g | Mascarpone |
| 1 | Zwiebel, fein gehackt | 1 EL | Thymian, gehackt |
| 180 g | Zucchini | 1 EL | Basilikum, gehackt |
| 1 | Stangensellerie | 200 g | Thunfisch, Dose |
| 80 g | Champignons | 120 g | Garnelen, gekochte |
| 50 g | Grüne Bohnen | | Salz, Pfeffer aus der Mühle |

## ZUBEREITUNG

1. Butter und Olivenöl in einer Pfanne mit ofenfestem Griff erhitzen. Die Zwiebel zugeben und bei geringer Hitze unter Rühren 5 Min. weich dünsten. Den Backofengrill auf 200° C vorheizen.
2. Zucchini, Sellerie, Bohnen und Pilze rüsten und in Würfel schneiden. Gemüse in Pfanne geben und weitere 8-10 Min. unter Rühren dünsten, bis es Farbe annimmt.
3. Die Eier mit Mascarpone, Thymian und Basilikum verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Thunfisch in die Pfanne geben und unterrühren. Die Garnelen zufügen. Die Ei-Mischung zugiessen und 5 Min. braten, bis das Ei zu stocken beginnt.
5. Die Pfanne auf die obere Schiene in den Backofen schieben und das Omelett im Ofen weitere 5 Min. stocken lassen, bis es eine goldbraune Farbe annimmt.