

AUFWAND
mittel

KOCHDAUER
30 Min.

SAISON
ganzjährig

HERKUNFT
Italien

MEERESFRÜCHTE-OMELETTE



KURZ VORGESTELLT

Eine originelle Mischung mit Gemüse 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.