Omelett mit Blumenkohl

Sonstige Gerichte » Eiergerichte

Zutaten (4 Personen)

» 300g Blumenkohl
» Salz & Pfeffer
» 4 EL Butter/Margarine
» 2 EL Mehl
» 200ml Milch
» Muskat
» 12 Ei(er)
» 2 EL Zitronensaft
» 1 EL geh. Petersilie

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
bis 5€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Den Blumenkohl putzen, abbrausen und in Röschen teilen. In Salzwasser ca. 5min blanchieren. Abgießen und abtropfen lassen.

2. 2EL Butter aufschäumen. Das Mehl darin anschwitzen. Milch einrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Blumenkohlröschen zufügen und warm stellen.

3. Für die Omeletts die Eier mit 4EL Wasser verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne in je 1/2EL heißer Butter nacheinander vier Omeletts ausbacken.

4. Jedes Omelett mit 1/4 der Blumenkohl-Mischung belegen, mit etwas Zitronensaft beträufeln, zusammenklappen. Auf Tellern anrichten und mit Petersilie bestreuen.

Dazu nach Wunsch Salat reichen.

Nährwerte: 440kcal/E27g/F30g/KH9g pro Portion

angelegt am: 27.01.2004 Rezept-Nr: 873

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke