

## Proteinreiches Omelett mit Gemüse

Sabrina Thaden  
Tel. 0176-25101648  
[S.Thaden@nutrition-master.de](mailto:S.Thaden@nutrition-master.de)

**Ziel: abnehmen, gut verträglich, vor OP**

Frühstück 😊

### Zutaten für 1 Person:

- 3 Eier (1 ganzes Ei und 2 Eiweiß)
- 1 Handvoll Blattgemüse (z. B. Spinat oder Mangold)
- 1 kleine Tomate
- ½ kleine Paprika (z. B. rote oder gelbe Paprika)
- ¼ Gurke
- 1 TL Olivenöl zum Braten
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- ½ TL getrockneter Basilikum
- ½ TL getrockneter Thymian
- ½ TL Oregano
- 1 Prise Paprikapulver (optional, für zusätzlichen Geschmack)



### Zubereitung: ca.10-15 Min.

#### 1. Gemüse vorbereiten:

- Waschen Sie das Blattgemüse und schneiden Sie es in kleine Stücke.
- Schneiden Sie die Tomate in kleine Würfel.
- Halbieren Sie die Paprika, entfernen Sie die Kerne und schneiden Sie sie ebenfalls in kleine Würfel.
- Schälen Sie die Gurke und schneiden Sie sie in dünne Scheiben oder kleine Würfel.

#### 2. Ei-Mischung anrühren:

- Schlagen Sie 1 ganzes Ei und 2 Eiweiß in einer Schüssel auf. Mit einer Gabel oder einem Schneebesen gut vermengen.
- Würzen Sie die Ei-Mischung mit Salz, Pfeffer und den getrockneten Kräutern (Basilikum, Thymian, Oregano). Geben Sie optional noch eine Prise Paprikapulver hinzu.

### 3. Gemüse anbraten:

- Erhitzen Sie 1 TL Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
- Geben Sie das vorbereitete Gemüse (Blattgemüse, Tomate, Paprika, Gurke) in die Pfanne und braten Sie es für etwa 3-4 Minuten an, bis das Gemüse leicht weich wird. Das Blattgemüse sollte zusammenfallen, aber noch frisch und grün bleiben.

### 4. Eimischung hinzufügen:

- Gießen Sie die vorbereitete Ei-Mischung über das Gemüse in der Pfanne.
- Lassen Sie das Omelett bei niedriger bis mittlerer Hitze stocken. Schwenken Sie die Pfanne leicht, um die Eimischung gleichmäßig zu verteilen.
- Sobald die Eimischung am Rand fest wird, können Sie das Omelett vorsichtig wenden oder es einfach auf der Unterseite fertig braten lassen. Es sollte weich und saftig bleiben.

### 5. Servieren:

- Wenn das Omelett fertig ist, nehmen Sie es aus der Pfanne und servieren es direkt auf einem Teller.
- Optional können Sie noch mit frischen Kräutern oder einer weiteren Prise Pfeffer verfeinern.

#### Tipps:



- Sie können das Omelett auch im Ofen backen, falls Sie eine gleichmäßigere Textur bevorzugen. Einfach bei 180 °C für ca. 8-10 Minuten backen.
- Um das Omelett noch eiweißreicher zu machen, können Sie zusätzlich 1-2 EL Magerquark oder Hüttenkäse unter die Ei-Mischung geben.

Zu diesem Rezept eignet sich optimal das Eiweißbrot (Rezept Z Eiweißbrot) oder ein gutes Vollkornbrot!

Nährwerte	pro 100 g	Pro Portion ca.278 g
• <b>Kalorien:</b>	• 67,1 kcal	• 186,6 kcal
• <b>Eiweiß:</b>	• 5,67 g	• 15,76 g
• <b>Fett:</b>	• 3,72 g	• 10,35 g
• <b>Gesättigte Fette:</b>	• 0,84 g	• 2,34 g
• <b>Kohlenhydrate:</b>	• 2,93 g	• 8,14 g
• <b>Zucker:</b>	• 1,56 g	• 4,33 g
• <b>Ballaststoffe:</b>	• 1,02 g	• 2,84 g
• <b>Salz:</b>	• 0,05 g	• 0,14 g

*Guten Appetit*