

Ofen-Omelette mit Brokkoli und Cheddar

Einkaufsliste:

Für 2-3 Personen:

- 250 g Brokkoli (gerne TK)
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL frische Petersilie (gehackt)
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- ½ TL Paprikapulver
- 4 Eier
- 100 g geriebener Cheddar
- 130 g Speisequark oder Magerquark



So wird's gemacht:

Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Brokkoli unter heißes Wasser halten und kurz abbrausen, sodass er antaut. Zwiebel in feine Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel sowie Brokkoli anschwitzen. Die Gewürze mischen und die Hälfte dazugeben. Nochmals gut anbraten. In einer Schüssel Eier, 50 g Cheddar und Quark gut verrühren. Restliche Gewürze hinzugeben. Die Brokkoli-Zwiebel-Masse in eine ofenfeste Form geben (20-28 cm) und die Ei-Masse darüber geben, gut verteilen. Den restlichen Käse darüber streuen und das Omelette 15-20 Minuten goldbraun backen.

Mit Salat oder Brot servieren.

