

■ REZEPT DES MONATS - FEBRUAR



Foto: shutterstock.com | Pieschankla

Gebackenes Zucchini-Omelett

Zutaten für 4 Personen:

4	kleine Zucchini
2	Knoblauchzehen
1–2 EL	Olivenöl
5	Eier
2 EL	gehackte Petersilie
	Salz, Pfeffer

- Die Zucchini putzen, waschen, in Scheiben schneiden.
- Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Die Knoblauchzehen häuten, klein hacken und in einer großen Pfanne in heißem Öl andünsten. Anschließend die Zucchini in die Pfanne geben und goldgelb braten, dabei einmal wenden, salzen und pfeffern.
- Die Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie über die Zucchini streuen und gleichmäßig mit den Eiern übergießen. Im vorgeheizten Ofen 5–10 Minuten stocken lassen.

Guten Appetit wünscht Ihr speziMED-Team!

1 Portion enthält	kcal	Kohlenhydrate (BE)	Fett	Eiweiß
	236	0,5	17 g	17 g