



1A+1B

Vegetarisch

## Mediterranes Omelett



Zubereitungszeit  
20 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

### Zubereitungsart

- 1 Zwiebel und Knoblauch in ½ EL Olivenöl glasig dünsten. Das Gemüse hinzufügen und bissfest anbraten. Dann Oregano, Rosmarin, Paprikapulver, Pfeffer und Salz hinzufügen, gut umrühren und beiseite stellen. Die Omelettmischung gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Das Omelett in ½ EL Olivenöl kurz auf beiden Seiten braun braten. Das Omelett mit dem Gemüse füllen und dann zusammenklappen.

### Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle omelet kruiden
- ☐ 1 Rispentomaten, Kerne entfernt und in Würfeln
- ☐ 25 g Aubergine in Würfeln
- ☐ 25 g Zucchini in Würfeln
- ☐ ¼ Zwiebel, gewürfelt
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ ½ Knoblauchzehe, gepresst
- ☐ 1 TL Oregano, frisch oder getrocknet
- ☐ 1 TL Paprikapulver
- ☐ 1 TL Rosmarin, frisch oder getrocknet
- ☐ Pfeffer und Salz

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 262 kcal |
| Kohlenhydrate | 9 g      |
| Fett          | 14 g     |
| Eiweiß        | 21 g     |