

Gartenomlett

🕒 15 min

👤 4 Personen

Zutaten

- 2 Zucchini
- Saft einer halben Zitrone
- 8 Eier
- 200 ml Milch
- 2 Strauchtomaten
- Gartenkräuter eurer Wahl (z.B. 1 Bund Schnittlauch und 1/2 Bund Petersilie)
- 1 Knoblauchzehe
- Salz/Pfeffer
- etwas Feta/geriebener Gouda/Mozarella zum Drüberstreuen

Zubereitung

1. Zucchini waschen und mit einer Reibe der Länge nach in schmale Streifen schneiden. In eine Schüssel geben und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Kurz ziehen lassen.
2. Tomaten waschen und in feine Scheiben schneiden.
3. Eier in eine Schüssel aufschlagen. Knoblauchzehe schälen und pressen. Kräuter waschen, fein schneiden und zusammen mit dem Knoblauch und der Milch zu den Eiern geben. Alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Eine Pfanne erhitzen und etwas Olivenöl hinzufügen. Die Zucchinistreifen darin bei hoher Hitze etwa 2 Minuten kurz anbraten. Anschließend herausnehmen und beiseite stellen.
5. Die Eimischung in die heiße Pfanne geben und kurz anstocken lassen. Die angebratenen Zucchinistreifen gleichmäßig darauf verteilen. Wenn die Eier beginnen, etwas fester zu werden, die Tomatenscheiben gleichmäßig auf den Eiern anordnen. Den Feta darüber zerbröseln und gleichmäßig verteilen. Entweder die Pfanne auf dem Herd lassen und den Eierkuchen bei mittlerer Hitze weiter garen, bis die Eier vollständig durchgegart sind, oder die Pfanne bei 200°C in den vorgeheizten Ofen stellen und den Eierkuchen dort fertig garen lassen.
6. Guten Appetit!



- Ihr könnt jegliche Art von Gemüse ebenfalls verwenden. Spinat, Paprika, Champignons, Zwiebeln etc.
- Anstelle von Feta könnt ihr natürlich auch geriebenen Käse oder Mozzarella verwenden.

Wir freuen uns über euer Feedback und eure nachgemachten Gerichte.
Schickt uns gerne eure Bilder

✉ hofladen@obstbau-winkler.de

📷 [obstbauwinkler](#)