

Pikantes Blaubeer-Rauke-Omelett

Zutaten für 4 Personen:

8 Eier
70 g Rauke (Rucola)
200 g wilde Blaubeeren aus Kanada
(tiefgefroren)
200 g Cocktailtomaten
3 EL Olivenöl
½ TL Zucker
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Blaubeeren auftauen und abtropfen lassen. Rauke säubern und grob zerkleinern, ¼ davon zur Seite stellen. Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen, ¾ der Rauke unterziehen.

2. Je 1 TL Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, ¼ der Eiermasse in die Pfanne geben, Blaubeeren darauf verteilen und bei geringer Hitze stocken lassen. Dies vier Mal wiederholen.

3. Währenddessen 1 EL Olivenöl in einer separaten Pfanne erhitzen und Cocktailtomaten darin anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Omeletts mit Rauke und Cocktailtomaten garnieren.

Tipp: Hervorragend passt gebratener Bacon oder geriebener Käse dazu.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Nährwerte pro Portion ca.:

Energie 273 kcal / 1140 kJ
Kohlenhydrate 7,6 g
Eiweiß 15,4 g
Fett 20,2 g



Wild Blueberry Association of North America
Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten

