

Omelett mit Möhren

Sonstige Gerichte » Eiergerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 250g Zuckerschoten
- » 300g Möhre(n)
- » Salz & Pfeffer
- » 3 EL Butter/Margarine
- » 3 EL Mehl
- » 250ml Milch
- » 4-5 Ei(er)
- » Petersilie

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Zuckerschoten abbrausen, putzen, in mundgerechte Stücke schneiden. Möhren waschen, putzen, schälen, quer halbieren und schräg in feine Stücke teilen. In Salzwasser ca. 7min garen, herausnehmen und abtropfen lassen. Schoten im Möhrensud ca. 5min garen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

2. Für die Bechamelsoße 1EL Butter zerlassen, 1EL Mehl zufügen, unter Rühren anschwitzen. Nach und nach 125ml kalte Milch mit einem Schneebesen unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10min leicht köcheln lassen.

3. Eier mit 2EL Mehl, übriger Milch, Salz, Pfeffer verrühren, vier Omeletts daraus backen. Gemüse in 2EL Butter erhitzen, würzen. Omeletts jeweils mit etwas Gemüse, Soße und Petersilie anrichten.

Nährwerte: 370kcal/E16g/F27g/KH17g pro Portion

angelegt am: 20.11.2003

Rezept-Nr: 731

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke