

## Nudel - Omelett mit Broccoli

Zutaten für: 4 Portionen

|     |       |                             |
|-----|-------|-----------------------------|
| 250 | Gramm | Nudeln                      |
| 500 | Gramm | Broccoli                    |
| 2   |       | Zwiebeln                    |
| 2   |       | Knoblauchzehen              |
| 6   |       | Eier                        |
| 100 | ml    | Milch                       |
| 50  | Gramm | Parmesan; gerieben          |
|     |       | Schwarzer Pfeffer; f.a.d.M. |
|     |       | Muskatnuss; frisch gerieben |
| 2   | Essl. | Oel                         |
| 1/2 | Bund  | Petersilie                  |

### Anleitung:

Nudeln in Salzwasser bissfest garen. Broccoli in feine Roeschen teilen und 4 Minuten mitkochen. Abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch wuerfeln. Eier, Milch und Kaese verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat wuerzen. In einer beschichteten Pfanne ein El. Oel erhitzen, die Haelfte der Zwiebl-Und Knoblauchwuerfel glasig duensten. Die Haelfte der Broccoli und Nudeln Kurz mitbraten. Die Haelfte der Eiermilch daruebergiessen. Zugedeckt bei Kleiner Hitze ca. 12 Minuten stocken lasse. Aus den restliche Zutaten ein Weiters Omelett backen. Petersilie hacken und darueberstreuen. Zubereitung: ca. 40 Minuten Pro Portion: ca. 530 kcal