

Spaghetti - Omelett mit Gemüse

Kategorien: Nudeln, Gemüse

Zutaten für: 4 Portionen

150	Gramm	Vollkornspaghetti
5		Eier
		Meersalz oder normales Salz
		Frisch gemahlenen Pfeffer
1	Spur	Muskat
50	Gramm	Parmesan
		Oel zum Braten

FUER DIE FUELLUNG

2	Essl.	Butter oder ungehaertete Pflanzenmargarine
1		Zwiebel
1		Rote Paprika
1		Zucchini
150	Gramm	Zuckererbsen
3		Reife Tomaten
1	Tasse	Gemuesebruehe
1	Essl.	(oder 2) Speisestaerke
2	Essl.	Sojasauce
2	Essl.	Obstessig
1	Essl.	Honig
1	Bund	Schnittlauch

Anleitung:

Die Spaghetti in Salzwasser al dente kochen, etwas kleinschneiden Und in eine Schuessel geben. Die Eier verschlagen, mit Salz, Pfeffer, Muskat und dem Parmesan wuerzen; unter die Nudeln heben. Etwas Oel in einer Pfanne erhitzen, 1/4 der Nudelmasse Hineingeben, auf beiden Seiten braten, herausnehmen und warm Stellen. Aus der restlichen Nudelmasse 3 weitere Omelettes Backen. Fuer die Fuellung die Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen und die feingehackte Zwiebel darin duensten. Die Geputzte und in Streifen geschnittene Paprika, die in Scheiben Geschnittene Zucchini und die geputzten Zuckererbsen dazugeben Und kurz mitschwitzen. Die enthaeuteten Tomaten und die Gemuesebruehe dazugeben und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze fuenf Minuten koecheln lassen. Mit der in etwas kaltem Wasser angeruehrten Speisestaerke leicht binden. Mit der Sojasauce, dem Obstessig, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gemuesemischung auf die Spaghettiomelettes verteilen, zusammenklappen und mit dem Schnittlauch bestreut servieren.

Spaghetti - Omelett mit Gemüse

Kategorien: Nudeln, Gemüse

Zutaten für: 4 Portionen

150	Gramm	Vollkornspaghetti
5		Eier
		Meersalz oder normales Salz
		Frisch gemahlenen Pfeffer
1	Spur	Muskat
50	Gramm	Parmesan
		Oel zum Braten

FUER DIE FUELLUNG

2	Essl.	Butter oder ungehaertete Pflanzenmargarine
1		Zwiebel
1		Rote Paprika
1		Zucchini
150	Gramm	Zuckererbsen
3		Reife Tomaten
1	Tasse	Gemuesebruehe
1	Essl.	(oder 2) Speisestaerke
2	Essl.	Sojasauce
2	Essl.	Obstessig
1	Essl.	Honig
1	Bund	Schnittlauch

Anleitung:

Die Spaghetti in Salzwasser al dente kochen, etwas kleinschneiden Und in eine Schuessel geben. Die Eier verschlagen, mit Salz, Pfeffer, Muskat und dem Parmesan wuerzen; unter die Nudeln heben. Etwas Oel in einer Pfanne erhitzen, 1/4 der Nudelmasse Hineingeben, auf beiden Seiten braten, herausnehmen und warm Stellen. Aus der restlichen Nudelmasse 3 weitere Omelettes Backen. Fuer die Fuellung die Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen und die feingehackte Zwiebel darin duensten. Die Geputzte und in Streifen geschnittene Paprika, die in Scheiben Geschnittene Zucchini und die geputzten Zuckererbsen dazugeben Und kurz mitschwitzen. Die enthaeuteten Tomaten und die Gemuesebruehe dazugeben und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze fuenf Minuten koecheln lassen. Mit der in etwas kaltem Wasser angeruehrten Speisestaerke leicht binden. Mit der Sojasauce, dem Obstessig, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gemuesemischung auf die Spaghettiomelettes verteilen, zusammenklappen und mit dem Schnittlauch bestreut servieren.