



WW Gyrosomelette mit Schafskäse

Description



Gyros-Omelette mit Schafskäse

Für 2 Personen Zubereitungszeit 15 Min. Garzeit 15 Min.

100 g Hähnchenbrustfilet
1 Zwiebel
100 g Champignons
1 kleine rote Paprika
3 TL Rapeseöl
Salz, Pfeffer
1 TL Gyrosgewürz
3 Eier (Größe M)
3 EL entrahmte Milch
40 g Schafskäse
25 % Fett & Tz.
2 TL gehackte Petersilie

- 1 Hähnchenbrustfilet trocken tupfen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Champignons trocken abreiben und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden.
- 1 TL Öl in einer Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Hähnchen darin ca. 3 Minuten anbraten. Champignons, Zwiebeln und Paprika dazugeben, 3-5 Minuten mitbraten, mit Salz, Pfeffer und Gyrosgewürz würzen und herausnehmen.
- 3 Eier mit Milch und Salz verquirlen. Restliches Öl im Bratensatz portionsweise erhitzen und aus der Eimasse auf mittlerer Stufe nacheinander 2 Omelettes braten, dabei mit Deckel ca. 2 Minuten stocken lassen.
- Omelettes mit Hähnchen-Gemüse-Mischung belegen, Schafkäse darüber bräuneln und mit Petersilie bestreuen. Omelettes zusammenklappen und servieren.

Category

1. WW-Rezepte

Date Created

August 19, 2024

Author

jeanny

default watermark