



PVE Böhheimkirchen
Zentrum für medizinische und soziale Nahversorgung

BÖ Rezept des Monats

Juni 2021

Hirse-Omelett „Caprese“



Zutaten:

1 Tasse Hirse, 2 Tassen Gemüsebrühe, 250 g Cocktailtomaten, 100 g Rucola, 2 Packerl Mozzarella (250 g), Basilikumblätter, 6 Eier, 100 ml Milch, Salz, Pfeffer, 1 EL flüssiger Honig, 2 EL dunkler Balsamico-Essig, 1EL Olivenöl, 4 TL Rapsöl

Zubereitung:

Hirse in einem feinen Sieb zuerst heiß und dann kalt abbrausen, in die kochende Gemüsebrühe einrühren und ca. 10 Minuten kochen lassen. Anschließend die Hirse ca. 20 Minuten auf abgeschalteter Herdplatte ausquellen lassen. Inzwischen die Tomaten vierteln und den Mozzarella würfelig schneiden. Eier mit Milch verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die gequollene Hirse mit einer Gabel lockern, ebenfalls mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken und mit der Eimasse vermischen. 1 TL Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, $\frac{1}{4}$ der Ei-Hirsemasse in die Pfanne geben und mit einem $\frac{1}{4}$ der Mozarellawürfel belegen. Das Omelett mit einem Deckel ca. 5 - 7 Minuten bei mittlerer Hitze stocken lassen. Den Vorgang mit den restlichen 3 Omelettzutaten wiederholen. Rucola, Tomaten und Basilikum auf den Omeletts verteilen. Honig, Essig und Olivenöl verrühren, bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Rucola und die Tomaten träufeln und servieren.

4 Portionen: pro Portion 515 kcal/ 25 g EW/ 25 g Fett/ 48 g KH = ca. 4 BE

Gutes Gelingen wünscht Ihnen Regina Gattinger!

Diätologin in der PVE Böhheimkirchen