

## ***Rosenkohl-Champignon-Omelette***



### **Zutaten :**

Für 4 Personen. Pro Person ca. 2 € Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

- 400 g Rosenkohl
- 200 g Champignons
- 2 EL Olivenöl
- 8 mittelgroße Eier
- 75 ml Milch
- Kräutersalz
- frischer Pfeffer
- 1 TL Gemüsebrühepulver
- 50 g Butter

### **Zubereitung :**

**1** Rosenkohl in Salzwasser etwa 10 Minuten dünsten, abgießen, abtropfen lassen, vierteln.

**2** Champignons in schmale Scheiben schneiden, in Öl anbraten.

**3** Eigelb mit Milch und Gewürzen schaumig aufschlagen, Eiweiß steif schlagen, unter Eigelbmasse heben.

**4** Gemüse in einer großen, tiefen Pfanne in Butter erhitzen und Eimasse darübergießen.

**5** Das Ganze bei geringer Hitze etwa 12 Minuten stocken lassen. Zwischendurch wenden.

[Preiswerte Biogerichte](#) (Schrot&Korn 2/2009)

