

15-Minuten- Single-Küche

IRA KÖNIG



Klassiker auf italienische Art

Omelett mit Rucola und Parmesan

*Hier stellt sich nicht die Frage, ob zuerst das Huhn oder das Ei da war!
Vielmehr grübelt man darüber, nach welchem der Omelettes einem heute
der Sinn steht!*

30 g Rucola
1 große Tomate
20 g schwarze Oliven (ohne Stein)
1 EL Öl
30 g Parmesan am Stück
2 Eier (L)
Salz
Pfeffer
1/2 TL getrockneter Oregano

Für 1 Person



15 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 425 kcal, 27 g EW, 33 g F, 5 g KH

1 Den Rucola putzen, waschen und trocken tupfen. Die Tomate waschen und würfeln, dabei den Stielansatz entfernen. Die Oliven in Scheiben schneiden. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Parmesan reiben.

2 Die Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Eiermasse in das heiße Öl geben und 3-4 Min. braten. Wenden und 1 Min. weiterbraten. Die Hälfte des Parmesans darauf verteilen. Das Omelett auf einen Teller geben und eine Hälfte mit Tomaten, Oliven und Rucola belegen. Umklappen und mit restlichem Parmesan bestreuen und mit Pfeffer würzen.

VARIANTE - KÄSEOMELETT MIT CHAMPIGNONS

1 TL Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. 100 g Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Im heißen Fett bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden 3-4 Min. braten. 1 kleine Zwiebel schälen und fein würfeln, kurz mitbraten. 2 Eier (L) verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Pilze gleichmäßig in der Pfanne verteilen und die Eiermasse vorsichtig darübergeben, 2-3 Min. braten. 50 g geriebenen Emmentaler darauf verteilen und das Omelett zur Hälfte umklappen. Zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze weitere 5 Min. braten. Omelett auf einen Teller geben und quer halbieren. Mit 3 Scheiben Bündner Fleisch und gehackter Petersilie anrichten.

VARIANTE - ASIATISCHES OMELETT

2 Eier mit 1 EL heller Sojasauce verquirlen, mit Cayennepfeffer würzen.
2 Scheiben Putenbrustaufschnitt oder Kochschinken in Streifen schneiden. 1 EL Sesamsamen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen und beiseitestellen. 2 EL Öl in der heißen Pfanne erhitzen. Die Eiermasse bei mittlerer Hitze 3-4 Min. braten. Wenden und 1 Min. weiterbraten. Inzwischen 1 Möhre putzen, schälen und raspeln. 1 Frühlingszwiebel putzen, waschen, längs halbieren und in dünne Ringe schneiden. Auf eine Hälfte des Omeletts Möhre, Aufschnitt und die Hälfte der Frühlingszwiebel verteilen. Das Omelett zusammenklappen und anrichten. Mit 2 EL Sprossen, restlicher Zwiebel und Sesam garnieren.



raffiniert | mit fruchtiger Süße

Orientalischer Spinat

Spinat hat Besseres verdient, als in einer dicken Mehlsauce vor sich hin zu köcheln - er hat deutlich mehr zu bieten. Zum Beispiel diese aparte Kombination mit Mandeln, Zimt und Couscous!

100 ml Brühe
50 g getrocknetes Mischobst
1 Msp. Zimtpulver
1 EL Mandelblättchen
1 Knoblauchzehe
1 kleine Zwiebel
1 EL Öl
150 g TK-Blattspinat
50 g Instant-Couscous
Salz
Pfeffer
2-3 EL Sahne

Für 1 Person



15 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 595 kcal, 13 g EW, 30 g F, 68 g KH

1 Brühe mit Trockenobst und Zimt in einem kleinen Topf aufkochen und 10 Min. köcheln lassen.

2 Mandeln in einem Topf ohne Fett rösten. (Achtung, dass sie nicht verbrennen!) Inzwischen Knoblauch und Zwiebel schälen, beides fein würfeln.

Mandeln aus dem Topf nehmen. Öl hineingeben, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Spinat dazugeben, nach Packungsangabe garen.

3 Gleichzeitig 100 ml Wasser aufkochen, Couscous und 1 Msp. Salz damit übergießen und 5 Min. quellen lassen. Sahne zum Spinat geben. Den Couscous mit einer Gabel auflockern und unter das Obst und die restliche Brühe heben. Spinat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spinat und Couscous anrichten und mit Mandeln bestreuen.

ZU ZWEIT?

Dann einfach pro Person 150 g Lammlachse oder Lammfilets braten und zum Spinat servieren. Köstlich!

RESTE-TIPP

Das restliche Trockenobst für den Milchreis auf [>](#) verwenden. Oder so naschen!



lässt sich vorbereiten

Bohnensuppe

1 kleine Zwiebel
1 kleine rote Paprikaschote
2 EL Olivenöl
2 Scheiben Toastbrot
400 ml Gemüsebrühe
150 g grüne Bohnen (TK)
 $\frac{1}{2}$ TL getrockneter Thymian
2-3 EL Sahne
Salz
Pfeffer

Für 1 Person

 15 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 560 kcal, 17 g EW, 33 g F, 46 g KH

1 Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Paprika putzen, waschen und klein schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen. Den Toast würfeln. Alles im heißen Öl 2 Min. braten.

2 Die Brühe dazugießen. Die Bohnen nach Belieben kleiner schneiden, dazugeben und mit Thymian würzen. Aufkochen und 8 Min. köcheln lassen.