



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0

Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Nudelomelette mit Putenbrust und Tomatensoße

- 200 g GEFRO Ballaststoff Suppennudeln
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 60 g GEFRO Tomatensoße und -Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- 300 g Putenbrust
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Knoblauchzehe
- 250 g Kartoffeln, festkochend
- Salz
- 4 g Eier
- 60 g grüne Oliven, in Ringe geschnitten
- 1 Stück rote Zwiebel
- 10 Basilikumblätter
- 500 ml Wasser

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Nudelomelette mit Putenbrust und Tomatensoße

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20,2 g Fett 48,1 g Kohlenhydrate 34,8 g Eiweiß 5 g Ballaststoffe
528 kcal Brennwert

1 Nudelomelette vorbereiten:

Den Backofen auf 160°C vorheizen.

300 g Putenbrust in kleine Würfel schneiden.

2 Gemüse vorbereiten:

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe und 250 g festkochende Kartoffeln schälen.

Die Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch hacken und die Kartoffeln in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Die Kartoffelwürfel in kochendem Salzwasser 3 Min. vorgaren.

3 Pfannenmischung anbraten:

In einer ofenfesten Pfanne 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra erhitzen.

Zwiebel und Kartoffeln zugeben und anbraten.

Dann die Putenwürfel und den Knoblauch einrühren und 3 Min. weiterbraten.

Mit GEFRO Kräuterwürze abschmecken.

4 Eiermasse zugeben:

4 Eier in einer Schüssel schaumig aufschlagen.

Die Hälfte der Eiermasse in die Pfanne gießen.

60 g grüne Oliven (in Ringe geschnitten) und 200 g gekochte GEFRO Ballaststoff Suppennudeln darauf verteilen.

Die restliche Eiermasse darüber geben.

Bei mittlerer Hitze braten, bis das Ei am Rand zu stocken beginnt.

5 Omelette im Ofen garen:

Die Pfanne für 8-10 Min. in den Ofen stellen, bis die Oberfläche goldbraun ist.

6 Tomatensoße zubereiten:

1 rote Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.

In einem Topf 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra erwärmen und die Zwiebel darin andünsten.

500 ml Wasser zugeben, erwärmen und 60 g GEFRO Tomatensoße und -Suppe einrühren.

Aufkochen lassen.

10 Basilikumblätter kleinzupfen und unterrühren.

7 Anrichten & Servieren:

Das heiße Omelett aus dem Ofen nehmen und mit der Tomatensoße servieren.