



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO 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

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

Weitere tolle Rezepte finden Sie 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

Nudelomelette mit Putenbrust und Tomatensoße: Den Backofen auf 160°C vorheizen. 300 g Putenbrust in kleine Würfel schneiden.

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe und 250 g festkochende Kartoffeln schälen. Die Zwiebel fein würfeln und den Knoblauch fein hacken. Die Kartoffeln in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser 3 Min. garen.

In einer ofenfesten Pfanne 1 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** erhitzen. Zwiebel und Kartoffelwürfel zugeben und darin anbraten. Das Putenfleisch sowie den Knoblauch zugeben und weitere 3 Min. anbraten. Mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken.

4 Eier in eine Schüssel geben und schaumig aufschlagen. Die Hälfte der Eiermasse in die Pfanne gießen. Die Olivenringe (60 g grüne Oliven) und 200 g gekochte **GEFRO Ballaststoff Suppennudeln** darauf verteilen und die restliche Eiermasse darüber geben. Bei mittlerer Temperatur braten, bis das Ei an den Rändern zu stocken beginnt.

Die Pfanne für ca. 8 - 10 Min. in den Ofen geben, bis die Oberfläche des Omeletts goldbraun ist.

In der Zwischenzeit 1 rote Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. 1 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einem Topf erwärmen und die Zwiebelstreifen darin andünsten. 500 ml Wasser zugeben und erwärmen. 60 g **GEFRO Tomatensoße und -Suppe** einrühren und aufkochen. 10 Basilikumblätter kleinzupfen und unterrühren. Das fertige Omelett mit der Tomatensoße servieren.

TIPP: Fragen Sie Ihren Geflügelhändler nach Maishähnchen, das Fleisch ist besonders zart und fein.