

# Artischocken-Omelette

-

---

## Zubereitung

### Zutaten (gemäß Ihrem Plan):

|                        |                     |
|------------------------|---------------------|
| <b>Gemüse/Salat</b>    | 125 g               |
|                        | Artischocken frisch |
| <b>Eier</b>            | 2 Stück             |
|                        | Ei                  |
| <b>Weitere Zutaten</b> |                     |
|                        | Salz                |
|                        | Pfeffer             |
|                        | Mineralwasser       |

Zutaten für 1 Person.

## Zubereitung

Den Backofen vorheizen auf 200 °C (Umluft 180 °C, Gas Stufe 3-4).  
Artischocke waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.

Ei mit etwas Wasser (mit kohlenensäurehaltigem Mineralwasser wird der Teig schön locker), Salz und Pfeffer verquirlen.  
Die Artischockenstücke unterrühren.

Die Eimasse in eine kleine Auflaufform füllen und das Omelette im heißen Backofen etwa 10 Minuten backen, bis die Oberfläche fest ist.

---

## Details

### Tipps

Das Omelette lässt sich je nach Belieben mit frischen Kräutern (Schnittlauch, Petersilie, Salbei, Rosmarin, Majoran oder Oregano) verfeinern.

Als Gemüse bietet sich auch Brokkoli oder Blumenkohl an. Beides kann nach Bedarf zuvor blanchiert werden.

---

## Typisierung

|                |                                    |
|----------------|------------------------------------|
| Gruppe:        | Ei                                 |
| MB-Phase:      | Phase 2                            |
| Tageszeit:     | Frühstück, Mittagessen, Abendessen |
| Menüart:       | Hauptgericht, Frühstück            |
| Region:        |                                    |
| Saison:        |                                    |
| Anlass:        |                                    |
| Kosten:        | Preiswert                          |
| Zeitaufwand:   | Normal                             |
| Schwierigkeit: | Einfach                            |