

Zutaten für 1 Person:

- 60-80 g Vollkornhörnchen

- 25 g Olivenöl, raffiniert
- 50 g Zwiebel, in kleinen Würfeln geschnitten
- ca.100 g Zucchini, in ca. ¾ cm Scheiben geschnitten

- 1 ST Knoblauchzehe, fein gehackt
- Kräuter der Provence
- Salz, Pfeffer frisch gemahlen

- 1-2 ST Eier
- 2 EL Milch, Soja-, Hafer- od. Kokosdrunk
- 2 EL Hartkäse, gerieben

- 25 ml Olivenöl, raffiniert

Herstellung:

1. Nudelwasser mit Salz aufstellen und zum Kochen bringen.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebelwürfel mit den Zucchinischeiben in einer Pfanne mit dem Olivenöl ca. 2-3 anbraten.
3. Mit den Gewürzen etwas überwürzen.
4. Nudeln im Salzwasser „al dente“ garen – und abseihen.
5. Eier mit Milch verquirlen – Käse zugeben.
6. Alle Zutaten miteinander vermengen – eventuell nochmals würzen.
7. Omelettpfanne mit dem Olivenöl erhitzen – Nudelmasse hineingeben – Hitze etwas zurückschalten.
8. Ca. 3 Minuten auf allen beiden Seiten braten.

TIPP: Dazu passt ein herrlicher Salat vom Romana- oder Kopfsalat.

