

Auberginen-Zucchini-Camembert-Omelette

Gesamtzeit **20 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit 10 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2'192 kJ / 524 kcal

Fett: **41 g** Eiweiss: **30 g**
Kohlenhydrate: **12 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

100 g	Camembert
100 g	Aubergine
100 g	Zucchini
50 g	rote Zwiebeln
2 EL	Olivenöl
2 EL	<u>Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit weniger Salz</u>
1 TL	frischer Thymian, gehackt
0.25 TL	rosa Pfeffer
4	Eier
2 TL	Sriracha-Sauce
1	Knoblauchzehe, fein gehackt
30 g	Baumnüsse
1 Handvoll	Rucola

ZUBEREITUNG

Schritt 1

100 g Camembert - **100 g** Aubergine - **100 g** Zucchini - **50 g** rote Zwiebeln - **1 EL** Olivenöl - **1 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit weniger Salz - **1 TL** frischer Thymian, gehackt - **0.25 TL** rosa Pfeffer
Camembert in Scheiben schneiden und beiseitestellen. Aubergine und Zucchini in Würfel und Zwiebeln in Scheiben schneiden. 1 EL Olivenöl erhitzen, das Gemüse anbraten, dann Kikkoman salzreduzierte Sojasauce, Thymian und Pfeffer hinzufügen.

Schritt 2

4 Eier - **1 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit weniger Salz - **2 TL** Sriracha-Sauce - **1** Knoblauchzehe, fein gehackt - **1 EL** Olivenöl
Eiweiss von den Eigelben trennen und steifschlagen. Die Eigelbe mit Kikkoman salzreduzierte Sojasauce, Sriracha-Sauce und Knoblauch verrühren, dann vorsichtig den Eischnee unterheben. ½ EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Hälfte des Teigs hineingeben und bei schwacher Hitze zugedeckt 2 Minuten auf jeder Seite braten. Den Vorgang für die zweite Omelette wiederholen.

Schritt 3

300 g Baumnüsse - **1 Handvoll** Rucola
Baumnüsse in einer heissen, trockenen Pfanne rösten, bis sie bräunen. Jede Omelette mit dem sautierten Gemüse und Camembert belegen. Mit gerösteten Baumnüssen bestreuen, Rucola darüber geben und in der Mitte zusammenklappen. Nun können die Omeletten in Lunchboxen gepackt

werden.