

Karotten-Sellerie-Omeletten mit Kräutern

Gesamtzeit **25 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit **15 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1846 kJ / 441 kcal

Fett: **16 g** Eiweiss: **20 g**
Kohlenhydrate: **46 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

150 g Karotten
100 g Knollensellerie
1 Zwiebel
1 Bund Schnittlauch
0.5 Bund Petersilie
4 Minzblätter
100 g Vollkornmehl
0.5 TL Backpulver
2 Eier
100 ml Milch
2 EL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
1 Prise Pfeffer
Zusätzlich:
2 EL Rapsöl zum Braten
2 EL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
Petersilie zum Servieren

ZUBEREITUNG

Schritt 1

150 g Karotten - **100 g** Knollensellerie - **1** Zwiebel
- **1 Bund** Schnittlauch - **0.5 Bund** Petersilie - **4**
Minzblätter
Die Karotte und den Knollensellerie raspeln. Die
Zwiebel, den Schnittlauch, die Petersilie und die
Minze fein hacken und mit dem Gemüse
vermischen.

Schritt 2

100 g Vollkornmehl - **0.5 TL** Backpulver - **2** Eier -
100 ml Milch - **1 EL** Kikkoman natürlich gebrauchte
Sojasauce - **1 Prise** Pfeffer
Das Mehl sieben und mit dem Backpulver mischen.
Die Eier mit Milch und Kikkoman Sojasauce
verquirlen. In einer Schüssel die trockenen Zutaten
mit den feuchten Zutaten zu einem Teig
vermengen und das Gemüse mit den Kräutern
hinzufügen. Nun mit Pfeffer würzen und gut
durchmischen.

Schritt 3

2 EL Rapsöl zum Braten - **2 EL** Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce - Petersilie zum Servieren
Eine kleine Menge Öl in einer Pfanne erhitzen und
den Herd etwas herunterschalten. Mit einem Löffel
den Teig zu kleinen Omeletten formen und von
beiden Seiten anbacken. Die heißen Omeletten mit
Kräutern und Kikkoman Sojasauce servieren.