



Greek-Omelett auf Fenchel-Couscous

mit einer würzigen Paprika-Walnuss-Sauce



ca. 30min



2 Personen

Omeletts sind ein absoluter Frühstücksklassiker. Wir essen sie aber so gerne, dass wir sie auch mit Vergnügen zu anderen Mahlzeiten servieren. Heute zum Beispiel gibt es ein feines Omelett mit Greek White als besondere Garnitur; serviert auf einem Bett aus lockerem Couscous, in dem sich gebratener Fenchel und knackige Walnüsse verstecken. Dazu gibt es ein leckeres Sößchen aus gegrillter Paprika und noch mehr Walnüssen.

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Vollkorn Couscous ²
- 1 Paprika
- 25g Walnusskerne ⁵
- 1 Fenchelknolle
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung ³
- 2 Bio-Eier ¹
- 150g Violife Greek White
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ⁴

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- kleiner Topf mit Deckel
- kleine Pfanne mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Stabmixer mit hohem Gefäß

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Im Ofen mit Grillfunktion kann Backpapier Feuer fangen – stattdessen eignet sich Alufolie.

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Sesamsamen (3), Schwefeldioxid und Sulphite (4), Schalenfrüchte (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 956kcal, Fett 61.9g, Kohlenhydrate 76.3g, Eiweiß 20.4g



1. Couscous garen

Den Backofen (mit Grillfunktion) auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt 6-8Min. quellen lassen. Bis zum Servieren abgedeckt warm halten.



4. Paprikasauce zubereiten

Den Knoblauch aus der Schale drücken, mit der **Paprika** in ein hohes Gefäß geben und mit der **½ der Walnüsse**, 2EL Olivenöl, 1TL Balsamicoessig sowie etwas Salz und Pfeffer zu einer **Sauce** pürieren. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Die **restlichen Walnüsse** grob hacken und mit dem **Fenchel** unter den **Couscous** heben.



2. Paprika rösten

Die **Paprika** halbieren, entkernen und mit der Haut nach oben auf ein Backblech legen. 1 ungeschälte Knoblauchzehe unter eine Paprikahälfte legen und die **Paprika** mit 1TL Olivenöl beträufeln. Die **Paprika** auf der oberen Schiene 12-18Min. grillen, bis sie an einigen Stellen schwarz ist. Die **Walnüsse** in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten.



5. Omelett braten

Die **Eier** verquirlen und mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in die kleine Pfanne gießen. Den **Greek White** darüberkrümeln und alles abgedeckt 1-2Min. stocken lassen. Das **Omelett** zusammenklappen, aus der Pfanne nehmen und halbieren. Den **Couscous** mit der **Sauce** und jeweils **½ Omelett** servieren.



3. Fenchel anbraten

Den **Fenchel** halbieren und quer in ca. 0,5cm breite Streifen schneiden. Den **Fenchel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze in 6-8Min. unter gelegentlichem Rühren sehr weich braten, die **Gewürzmischung** zugeben und weitere 2-4Min. braten.



6. Aroma-Plus

Wer diesem Gericht noch eine Extraportion Aroma verpassen möchte, kann es mit Petersilie, Minze oder Koriander garnieren. Gerade kein Grün zur Hand? Dann koch den Couscous in Gemüsebrühe anstatt in gesalzenem Wasser – so kannst du ihm ganz einfach eine zusätzliche Würze geben.