

## Brokkoliomelett

### Zutaten für 2 Portionen:

800 g Brokkoli  
1 Zwiebel  
2 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
4 Eier  
6 EL glatte Petersilie geschnitten  
edelsüßes Paprikapulver  
Etwas Ziegenfrischkäse

### Nährwerte pro Portion:

250 kcal., 19 g Eiweiß (31 E%), 15 g Fett (55 E%), 8 g Kohlenhydrate (13 E%), 4 g Ballaststoffe, Cholesterin 420 mg



### Zubereitung

Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Den Stiel schälen und in Stücke schneiden. Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Brokkoli kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, abgießen. Öl in einer beschichteten und backofenfesten Pfanne erhitzen (ca. 25 cm Durchmesser) Brokkoli mit den Zwiebeln anbraten, salzen und pfeffern. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. dünsten.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

In der Zwischenzeit die Eier mit der Petersilie verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Über dem Brokkoli verteilen und zugedeckt bei milder Hitze ca. 8 Min. stocken lassen.

Das Omelett im Backofen weitere 8 Minuten backen.

Das Omelett in Stücke schneiden und mit etwas Ziegenfrischkäse garniert servieren.

### Tipp:

Kann mit jedem Gemüse, auch mit Tiefkühlgemüse zubereitet werden und auch kalt gegessen werden. Das Bild zeigt ein Zucchiniomelett

### Das steckt in dem Gericht:

Das Gericht ist empfehlenswert für alle, die das Ziel Bikini-Figur oder Waschbrettbauch verfolgen, sehr gut geeignet. Es ist sehr energiearm, enthält kaum Kohlenhydrate, ist aber eiweißreich und als Low-Carb-Gericht bestens zum Fettabbau geeignet. Das Gericht ist reich an Quercetin, Vitamin B2, B6, Vitamin E, A und C und liefert die Mineralien Calcium und Magnesium.

Die Inhaltsstoffe sind gut gegen Erschöpfung, stärken das Immunsystem und ist gut für starke Nerven und die Blutgefäße.

Quercetin soll laut einem amerikanischen Forscherteam die körperliche Fitness verbessern, es optimiert die Biogenese der Mitochondrien und kann somit die Ausdauerleistung erhöhen. Desweiteren schützt Quercetin die Oxidation des LDL-Cholesterins, so dass dieses Gericht trotz des erhöhten Cholesteringehalts für die Gefäße nicht schädlich ist.