



## Hackfleisch-Zucchini-Omelette

Vor- und zubereiten: ca. **25 Min.**

Portion (1/4): 562 kcal, F 40 g, Kh 3 g, E 46 g

### Zutaten

für 4 Personen

1	<b>Knoblauchzehe</b>
1 EL	<b>Öl</b>
500 g	<b>Hackfleisch</b> (Rind)
0.5 TL	<b>Salz</b>
wenig	<b>Pfeffer</b>
<hr/>	
300 g	<b>Zucchini</b>
8	frische <b>Eier</b>
50 g	<b>Reibkäse</b>
0.5 TL	<b>Cayennepfeffer</b>
0.75 TL	<b>Salz</b>
<hr/>	
50 g	<b>Reibkäse</b>

### Zubereitung

1. Knoblauch in Scheibchen schneiden. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hackfleisch und Knoblauch ca. 2 Min. rührbraten, würzen, herausnehmen.
2. Zucchini längs in ca. 1 mm dünne Scheiben hobeln. Die Hälfte davon in dieselbe Pfanne legen, Hitze reduzieren. Eier mit Käse, Cayennepfeffer und Salz verklopfen, die Hälfte davon über die Zucchini giessen. Omelette zugedeckt ca. 4 Min. backen.
3. Je die Hälfte Hackfleisch und Käse darauf verteilen, ca. 1 Min. offen fertig backen. Omelette zur Mitte falten, auf einer Platte anrichten, zugedeckt beiseite stellen. Für die zweite Omelette gleich verfahren.