

Im Ofen gebackene Quarkomelette

Zutaten

- 125 g Magerquark
- 3 Eigelb
- 1 dl Rahm oder Vollmilch
- 40 g Mehl
- 50 g Hi-Pro 95 – New Formula, Neutral (Proteinpulver)
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1 Peperoni, klein, rot
- 1 Zucchetti, klein
- 3 Eiweiss
- 2 Esslöffel Butter



Info

Nährwertangaben pro Portion:

Energie	1'633 kJ / 390 kcal
Eiweiss	37.4 g
Kohlenhydrate	17.6 g
Fett	19.5 g

Zubereitung

Für 2–3 Personen

1. In einer Schüssel Quark, Eigelb, Rahm, Mehl, Proteinpulver und Salz verrühren und 10 Minuten ausquellen lassen.
2. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
3. Die Peperoni halbieren und entkernen. Zuerst in dünne Streifen, dann in kleine Würfelchen schneiden. Die Zucchetti ungeschält ebenfalls klein würfeln.
4. Die Eiweiss steif schlagen. Den Eischnee vorsichtig unter den Quarkteig ziehen.
5. In einer beschichteten Bratpfanne die Butter erhitzen. Peperoni- und Zucchettiwürfelchen darin knapp weich dünsten.
6. Die Omelettenmasse über das Gemüse geben. Die Bratpfanne bei mittlerer Hitze noch 1 Minute auf der Herdplatte belassen. Dann die Pfanne sofort in den 180 Grad heissen Ofen auf die zweitunterste Rille stellen und die Omelette während etwa 12 Minuten fertig backen.
7. Die Bratpfanne aus dem Ofen nehmen (Vorsicht, der Stiel ist heiss!) und die Omelette auf eine Platte stürzen. Mit der Bratschaufel in Stücke teilen und sofort servieren.

Bemerkungen:

Das Gemüse kann nach Belieben geändert werden!