



# Rezept Juli

## Gemüseomelette + Salat



### Zutaten für 1 Omelette /Person:

- 2 Esslöffel Gemüsepaprika, klein geschnitten
- 1 Esslöffel Frühlingszwiebeln, klein geschnitten
- 2 Eier schaumig schlagen 
- 3 Esslöffel fettarmer, geriebener Käse 
- 1 Esslöffel Öl

### Zubereitung:

Eine mittelgroße Pfanne leicht mit Öl fetten. Paprika und Frühlingszwiebeln leicht anbraten. Über das Gemüse die Eier gießen. Sind diese schon etwas gestockt, eine Hälfte der Masse mit Käse bestreuen und das Omelette zusammenlegen. Weiter garen lassen, bis das Omelette durch ist.

Zu passt ein

## Rucolasalat mit Äpfeln, Orangen und Walnüssen

Zutaten (für 4 Portionen):

- 300 g Rucola
- 2 Äpfel
- 2 Orangen
- 8 EL Zitronensaft
- 6 EL Olivenöl
- 40 g Walnusskerne
- 20 g Parmesan
- Zucker, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Rucola waschen und abtropfen lassen, Äpfel vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden. Orangen schälen und filetieren. Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker verrühren und das Olivenöl zugeben. Alle Zutaten mit dem Dressing marinieren. Den Salat auf einem Teller anrichten, mit geriebenem Parmesan und den Walnusskernen bestreuen.

Statt Rucola können sie natürlich auch alle anderen Arten von Blattsalat verwenden.

**Guten Appetit!**