



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Nudelomelette mit Putenbrust und Tomatensoße

- 200 g GEFRO Ballaststoff Suppennudeln
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 60 g GEFRO Tomatensoße und -Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- 300 g Putenbrust
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Kartoffeln, festkochend
- Salz
- 4 Eier
- 60 g grüne Oliven, in Ringe geschnitten
- 1 rote Zwiebel
- 10 Basilikumblätter
- 500 ml Wasser

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Nudelomelette mit Putenbrust und Tomatensoße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20,2 g Fett	48,1 g Kohlenhydrate	34,8 g Eiweiß	5 g Ballaststoffe	528 kcal
Brennwert				

Nudelomelette mit Putenbrust und Tomatensoße

1. Nudelomelette vorbereiten:

Den Backofen auf 160°C vorheizen.
300 g Putenbrust in kleine Würfel schneiden.

2. Gemüse vorbereiten:

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe und 250 g festkochende Kartoffeln schälen.
Die Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch hacken und die Kartoffeln in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
Die Kartoffelwürfel in kochendem Salzwasser 3 Min. vorgaren.

3. Pfannennischung anbraten:

In einer ofenfesten Pfanne 1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** erhitzen.
Zwiebel und Kartoffeln zugeben und anbraten.
Dann die Putenwürfel und den Knoblauch einrühren und 3 Min. weiterbraten.
Mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken.

4. Eiermasse zugeben:

4 Eier in einer Schüssel schaumig aufschlagen.
Die Hälfte der Eiermasse in die Pfanne gießen.
60 g grüne Oliven (in Ringe geschnitten) und 200 g gekochte **GEFRO Ballaststoff Suppennudeln** darauf verteilen.
Die restliche Eiermasse darüber geben.
Bei mittlerer Hitze braten, bis das Ei am Rand zu stocken beginnt.

5. Omelette im Ofen garen:

Die Pfanne für 8–10 Min. in den Ofen stellen, bis die Oberfläche goldbraun ist.

6. Tomatensoße zubereiten:

1 rote Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.
In einem Topf 1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** erwärmen und die Zwiebel darin andünsten.
500 ml Wasser zugeben, erwärmen und 60 g **GEFRO Tomatensoße und -Suppe** einrühren.
Aufkochen lassen.
10 Basilikumblätter kleinzupfen und unterrühren.

7. Anrichten & Servieren:

Das heiÙe Omelett aus dem Ofen nehmen und mit der TomatensoÙe servieren.