Zucchiniauflauf mit dem Omlettwunder

Zutaten

ca. 150g Zucchini
2 Eier
50ml Schlagobers
Salz, Pfeffer
etwas Knoblauch (oder Knoblauchpulver)
Brösel für die Kruste

Zubereitung

Als erstes verquirlst du die Eier mit dem Schlagobers, dem Knoblauch, Salz und Pfeffer. So hat das Gemisch etwas Zeit zum Rasten. Dann geht die Masse in der Mikrowelle nicht zu sehr auf.

Jetzt kannst du die Zucchini waschen, in dünne Scheiben schneiden und schichtweise ins Omlettwunder legen.

Wenn du das Ei-Gewürz-Gemisch nun über die Zucchini gibst, rüttle das Omlettwunder dass sich diese schön in den Freiräumen verteilt. Nun bedeckst du den Auflauf noch mit den Semmelbröseln.

Der Zucchini-Auflauf kommt nun verschlossen für 5 Minuten bei 400 Watt in die Mikrowelle geben. Nach der ersten Gar-Phase 1min rasten lassen und erneut 3-4 Minuten 400 Watt kochen. Ich schneide das Omlett meist ein um zu schauen ob noch flüssiges Ei zu sehen ist. Wenn ja, kommt das Gericht nochmal kurz in die Mikrowelle.

Weitere Omlettwunder Rezepte findest du hier:

www.martins-web.at/tupperware-omlettwunder-rezepte/

Homepage:
www.martins-web.at

Instagram:
@martins_web_at

Facebook:
martinswebat

Pinterest:
martinswebat