

**Andreas Schweiger
Süßkartoffel-Omelett mit Röstzwiebeln
und Knoblauch-Chili-Mix****Montag, 16. Oktober 2023****Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Vegetarisch

Für den Knoblauch-Chili-Mix:

1	Knoblauchzehe
1	rote Chilischote
1	grüne Chilischote
2 EL	heller Balsamico
4 EL	Sonnenblumenöl
etwas	Salz

Für die Röstzwiebeln:

2	rote Zwiebeln
3 EL	Rapsöl
etwas	Salz

Für das Omelett:

200 g	Süßkartoffel
2	weiße Zwiebeln
4 EL	Rapsöl
etwas	Salz
8	Eier
etwas	Kreuzkümmel, gemahlen

Zubereitung:

1. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Chilischoten waschen, längs halbieren, die Kerne austreichen und Chilis fein würfeln.
3. In einer kleinen Schüssel den Balsamico mit Sonnenblumenöl und 1 Prise Salz verrühren. Den Knoblauch und fein gewürfelte Chilis untermischen.
4. Die roten Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden.
5. In einer kleinen Pfanne das Rapsöl erhitzen, die Zwiebelringe salzen und in der Pfanne bei mittlerer Hitze in ca. 10 Minuten knusprig rösten. Dabei immer wieder mal durchrühren und wenden.
6. Für das Omelett die Süßkartoffel schälen und grob reiben.
7. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.
8. In einer Pfanne etwas Rapsöl erhitzen, die Zwiebelwürfel und die Süßkartoffelraspel ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, dabei gerne etwas Farbe annehmen lassen. Mit Salz abschmecken. Dann aus der Pfanne nehmen und in Portionen aufteilen.
9. Den Backofen auf 60 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.
10. Pro Portion jeweils zwei Eier in einer kleinen Schüssel mit einer Gabel verquirlen. Mit Salz und einer Prise Kreuzkümmel würzen.
11. Für das Omelett jeweils etwas Rapsöl in der Pfanne erhitzen, eine Portion Süßkartoffeln und eine Portion verquirlte Eier in die Pfanne geben, alles einmal gut vermengen. Dann das Omelett ca. 2 Minuten auf einer Seite garen, wenden und auch die andere Seite ca. 2 Minuten garen.
12. Das fertige Süßkartoffel-Omelett auf einen Teller geben und im Ofen warmhalten.
13. Die weiteren Omeletts auf die gleiche Weise garen.
14. Sobald alle Omeletts gegart sind, die Röstzwiebeln auf den Omeletts anrichten und den Knoblauch-Chili-Mix darum verteilen. Omeletts servieren.

Pro Portion: 685 kcal/ 2870 kJ, 19 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 62 g Fett