

Russisches Kohlrabi-Omelett

(5 Kinderportionen)

Menge	Zutat
1	Zwiebel
2 EL	Rapsöl
200 g	Kohlrabi
3	Eier
	Jodsalz, Pfeffer, gehackte Petersilie und Dill

So wird's gemacht:

- Zwiebel schälen, würfeln und in 1 EL Öl anschwitzen.
- Kohlrabi schälen, grob raspeln und für 5 Minuten zu den Zwiebeln geben. Kohlrabi-Zwiebel-Masse abkühlen lassen.
- Eier aufschlagen und mit einem Schneebesen verrühren. Mit Jodsalz, Pfeffer und gehackten Kräutern würzen.
- Kohlrabi-Zwiebel-Masse untermischen.
- Eine Auflaufform mit dem restlichen Öl einfetten. Kohlrabi-Eier-Masse hineingeben und im Ofen bei 180 °C für 15 – 20 Minuten backen.

Tipp:

Mit Pellkartoffeln und Senfsoße servieren.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de
Tel.: 0531 618310-31

verbraucherzentrale

Niedersachsen