

Fenchelomelette mit Sultaninen und Nüssen (Für 2 Personen)

200 g Fenchel, gerüstet, in Stücke geschnitten

Butter zum Dünsten

4 Eier

4 EL Vollrahm

2 EL Sultaninen

etwas Fenchelkraut, gehackt

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

2 EL Baumnüsse, gehackt



1. Fenchel in aufschäumender Butter zugedeckt bei mittlerer Hitze knapp weichdünsten.
 2. Eier mit Rahm, Sultaninen und Fenchelkraut verquirlen. Würzen. Über den Fenchel giessen und zugedeckt bei mittlerer Hitze braten, bis der Boden goldbraun und die Oberfläche noch flüssig ist.
 3. Mit Baumnüssen bestreuen und servieren.
- 1 Portion enthält ca.: 374 kcal / 1565 kJ, 29 g Fett, 17 g Eiweiss, 13 g Kohlenhydrate (davon 10 g anrechenbar).

*Copyright: © swissmilk.ch
www.swissmilk.ch/rezepte*