



Miesmuschel-Omelett

Zutaten

- 600 g Miesmuscheln
- 150 g rote Paprikaschoten
- 40 g Schalotten
- 50 g Tomaten, getrocknet in Öl
- 1 Beutel MAGGI Fix für Seelachs in Kräuter-Sahne
- 4 Ei(er)
- 50 ml Schlagsahne
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Tomatenöl

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
2. Miesmuscheln unter fließendem Wasser gründlich waschen, geöffnete Muscheln aussortieren und entsorgen. In einem Topf Wasser aufkochen. Muscheln zugeben und zugedeckt bei mittlerer Wärmezufuhr ca. 5 Min. kochen. Muscheln abgießen, geschlossene Muscheln aussortieren und entsorgen. Muschelfleisch aus der Schale lösen.
3. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Würfel schneiden. Schalotten schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Tomaten in Öl in Würfel schneiden.
4. MAGGI Fix für Seelachs in Kräuter-Sahne mit Eiern, Sahne und Zitronensaft verrühren. In einer ofenfesten, beschichteten Pfanne Tomatenöl heiß werden lassen. Paprika-, Schalotten- und Tomatenwürfel darin anbraten. Mit der Eimasse begießen, etwas stocken lassen und mit dem Muschelfleisch belegen. Ca. 10-15 Min. abgedeckt im Ofen garen. Dazu schmeckt ein grüner Salat.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	23 g
Energie	441 kcal
Fett	26 g
Protein	30 g

🕒 40 Minuten

⊕ 3 Portionen