



## Gemüseomelette mit Ricotta (Low Carb)

**4 Portionen**

**300 g Cicerino rosso, in Streifen geschnitten**

**300 g Chinakohl, in Streifen geschnitten**

**Bratbutter oder Bratcrème**

**6 Eier**

**1,5 dl Milch**

**1/3 TL Salz**

**Pfeffer, Paprika, evtl. Rosmarin**

**100 g Ricotta oder Frischkäse**

Gemüse in Bratbutter in grosser Bratpfanne unter Rühren braten, bis es zusammenfällt. Eier mit Milch verrühren, würzen, zum Gemüse giessen. Bei mittlerer Hitze zugedeckt stocken lassen. Nach Belieben wenden und auf zweiter Seite ebenfalls kurz backen.

Omelette mit Ricotta oder Frischkäse bestreichen, überschlagen auf Teller anrichten.



## Chinakohlsalat mit Thymian-Pilzen

### **Salat:**

**1/2-1 EL Essig**

**1/2 EL Apfelsaft, nach Belieben**

**1-2 EL Rapsöl**

**Salz, Pfeffer**

**100-150 g Chinakohl, in Streifen geschnitten**

### **Thymian-Pilze:**

**100-150 g Pilze, z.B. Champignons, Eierschwämmchen, zerkleinert**

**2 EL Bratcrème**

**2 Zweiglein Thymian, gezupft**

**1/4 KL Salz**

**Pfeffer aus der Mühle**

Für den Salat Essig, evtl. Apfelsaft und Öl verrühren, würzen.

Für die Thymian-Pilze Pilze in der heissen Bratcrème kurz anbraten. Thymian darüber- streuen, würzen.

Chinakohl mit der Sauce mischen, auf einem Teller anrichten. Warme Pilze darauf verteilen.

Dazu passt getoastetes Brot.



## Pouletpfanne

- 300 g Nudeln**
- 500 g Pouletgeschnetzeltes**
- Bratbutter oder Bratcrème**
- 1 rote Peperoni, ca. 250 g, gerüstet, in Streifen**
- 250 g Champignons, geputzt, in Scheiben**
- 300 g Chinakohl, gerüstet, in Streifen**
- 0,5-1 dl Bouillon**
- Salz, Pfeffer**
- 1 TL abgezupfte Thymianblättchen**

Nudeln in reichlich Salzwasser al dente kochen, abgiessen, beiseite stellen.  
Poulet in der heissen Bratbutter rundum anbraten, herausnehmen, warm stellen.  
Peperoni, Pilze und Chinakohl in der gleichen Pfanne bei kleiner Hitze unter ständigem Rühren 5-10 Minuten braten. Bouillon dazugeben, würzen.  
Nudeln und Fleisch daruntermischen, anrichten.