

# Melanzani-Zucchini-Camembert-Omelette

Gesamtzeit **20 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit **10 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):  
**2.192 kJ / 524 kcal**

Fett: **41 g** Eiweiß: **30 g**  
Kohlenhydrate: **12 g**

## ZUTATEN

**2 Portion(en)**

<b>100 g</b>	Camembert
<b>100 g</b>	Melanzani
<b>100 g</b>	Zucchini
<b>50 g</b>	rote Zwiebel
<b>2 EL</b>	Olivenöl
<b>2 EL</b>	<u>Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce</u>
<b>1 TL</b>	frischer gehackter Thymian
<b>0,25 TL</b>	rosa Pfeffer
<b>4</b>	Eier
<b>2 TL</b>	Sriracha-Sauce
<b>1</b>	fein gehackte Knoblauchzehe
<b>30 g</b>	Walnüsse
<b>1 Handvoll</b>	Rucola

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

**100 g** Camembert - **100 g** Melanzani - **100 g** Zucchini - **50 g** rote Zwiebel - **1 EL** Olivenöl - **1 EL** Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce - **1 TL** frischer gehackter Thymian - **0,25 TL** rosa Pfeffer  
Camembert in Scheiben schneiden und beiseitestellen. Melanzani und Zucchini in Würfel und Zwiebel in Scheiben schneiden. 1 EL Olivenöl erhitzen, das Gemüse anbraten, dann Kikkoman salzreduzierte Sojasauce, Thymian und Pfeffer hinzufügen.

### Schritt 2

**4** Eier - **1 EL** Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce - **2 TL** Sriracha-Sauce - **1** fein gehackte Knoblauchzehe - **1 EL** Olivenöl  
Das Eiweiß vom Eigelb trennen und steif schlagen. Das Eigelb mit Kikkoman salzreduzierte Sojasauce, Sriracha-Sauce und Knoblauch verrühren, dann vorsichtig den Eischnee unterheben. ½ EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Hälfte des Teigs hineingeben und bei schwacher Hitze zugedeckt 2 Minuten auf jeder Seite braten. Den Vorgang für das zweite Omelett wiederholen.

### Schritt 3

**300 g** Walnüsse - **1 Handvoll** Rucola  
Walnüsse in einer heißen, trockenen Pfanne rösten, bis sie bräunen. Jedes Omelett mit dem sautierten Gemüse und Camembert belegen. Mit gerösteten Walnüssen bestreuen, Rucola darüber geben und in der Mitte zusammenklappen. Nun können die Omeletts in Lunchboxen gepackt werden.

