

# INHALT

|                                                                       |           |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------|
| Der Tupperware Omelette-Meister .....                                 | 1         |
| <i>Tipps und Tricks für die Verwendung des Omelette-Meisters.....</i> | <i>2</i>  |
| <i>Einkaufsliste .....</i>                                            | <i>3</i>  |
| <i>Ein einfaches Omelette .....</i>                                   | <i>4</i>  |
| <br>Frühstücks-Omeletts .....                                         | <br>5     |
| <i>Gemüse-Omelette .....</i>                                          | <i>6</i>  |
| <i>Pilz-Omelette.....</i>                                             | <i>7</i>  |
| <i>Schlichtes Käse-Omelette.....</i>                                  | <i>8</i>  |
| <i>Schinken-Omelette .....</i>                                        | <i>9</i>  |
| <i>Omelette mit Milch.....</i>                                        | <i>10</i> |
| <i>Omelette mit Spiralgemüse.....</i>                                 | <i>11</i> |
| <i>Fluffiges Gemüse-Omelette mit Brot.....</i>                        | <i>12</i> |
| <i>Bananen-Omelette .....</i>                                         | <i>13</i> |
| <i>Herzhaftes Frühstücks-Omelette.....</i>                            | <i>14</i> |
| <br>Omeletts mit Fleisch und Fisch .....                              | <br>15    |
| <i>Lachs-Omelette.....</i>                                            | <i>16</i> |
| <i>Lachs-Gurken-Omelette .....</i>                                    | <i>17</i> |
| <i>Spinat-Lachs-Omelette.....</i>                                     | <i>18</i> |
| <i>Bauern-Omelette .....</i>                                          | <i>19</i> |
| <i>Speck-Omelette mit Porree.....</i>                                 | <i>20</i> |
| <i>Omelette mit Hackfleischfüllung .....</i>                          | <i>21</i> |
| <br>Vegetarische Omeletts.....                                        | <br>22    |
| <i>Kräuter-Omelette .....</i>                                         | <i>23</i> |
| <i>Spinat-Omelette.....</i>                                           | <i>24</i> |
| <i>Omelette mit Sauerkraut .....</i>                                  | <i>25</i> |

|                                                  |           |
|--------------------------------------------------|-----------|
| <i>Omelette mit Spinat und Champignons .....</i> | <i>26</i> |
| <i>Zucchini-Omelette.....</i>                    | <i>27</i> |
| <i>Omelette mit Parmesan .....</i>               | <i>28</i> |
| <i>Pikantes Omelette .....</i>                   | <i>29</i> |
| <i>Omelette mit Käse und Pilzen.....</i>         | <i>30</i> |
| <i>Kartoffel-Omelette.....</i>                   | <i>31</i> |
| <i>Frisches Tomaten-Omelette.....</i>            | <i>32</i> |
| <i>Roquefort-Omelette.....</i>                   | <i>33</i> |

## Vegane Omeletts .....34

|                                                |           |
|------------------------------------------------|-----------|
| <i>Tofu-Omelette.....</i>                      | <i>35</i> |
| <i>Veganes Omelette mit Spinatfüllung.....</i> | <i>36</i> |
| <i>Veganes Omelette mit Guacamole.....</i>     | <i>37</i> |
| <i>Kichererbsen-Omelette.....</i>              | <i>38</i> |

## Omelette-Rezepte aus aller Welt .....39

|                                                          |           |
|----------------------------------------------------------|-----------|
| <i>Italien – Zwiebel-Omelette .....</i>                  | <i>40</i> |
| <i>USA – Western-Omelette.....</i>                       | <i>41</i> |
| <i>Frankreich – Omelette mit Tomaten und Fisch .....</i> | <i>42</i> |
| <i>Omelette Elsässer Art.....</i>                        | <i>43</i> |
| <i>Spanien – Omelette mit Kartoffeln .....</i>           | <i>44</i> |
| <i>Spanien – Serrano-Omelette .....</i>                  | <i>45</i> |

## Fitness Omeletts: Low Carb und High Protein .....46

|                                      |           |
|--------------------------------------|-----------|
| <i>Omelette mit Putenbrust .....</i> | <i>47</i> |
| <i>Spinat-Omelette.....</i>          | <i>48</i> |
| <i>Feta-Omelette.....</i>            | <i>49</i> |

Süße Omeletts ..... 50

*Beeriges Frühstück ..... 51*

*Pfirsich-Omelette ..... 52*

*Kirsch-Kokos-Omelette ..... 53*

*Erdbeer-Omelette ..... 54*

*Süßes Omelette mit Quittencreme ..... 55*

*Hirse-Omelette mit Nektarinen ..... 56*

Weitere Rezepte für den Omelette-Meister ..... 57

*Armer Ritter mit Brombeeren ..... 58*

*Apfelpfannkuchen ..... 59*

*Quarkkuchen ohne Boden ..... 60*

*Nutellakuchen mit flüssigem Kern ..... 61*

*Schnelles Rührei ..... 62*

*Tomaten-Käse Rührei ..... 63*

*Salamipizza ..... 64*

*Gegarter Lachs ..... 65*

*Gemüsequiche ..... 66*

*Kaiserschmarren aus dem Omelette-Meister ..... 67*

*Süßer Kaiserschmarren ..... 68*

*Schneller Pfannkuchen ..... 69*