Omelette

MIT TOMATEN, ZWIEBELN UND ZIEGENKÄSE

15 Minuten, 2 Portionen

30g Protein/Portion



ZUTATEN

6 Eier
1 große Zwiebel
400 g Tomaten
100 g Ziegengouda
1 EL Gemüsebrühe
Italienische Kräuter
Bunter Pfeffer
2 EL Bratolivenöl
1 Prise Muskatnuss
Optional: Salz

Das benötigst du:
Käsereibe
Brett
Messer
Schneebesen
Pfannenwender

ZUBEREITUNG

1. Tomaten und Zwiebeln vorbereiten
Tomaten waschen und dann in mundgerechte Stücke schneiden, Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

2. Ziegengouda reiben
Ziegenkäse mit einer groben Parmesanreibe reiben und in eine Schüssel geben.

3. Eier aufschlagen, würzen und braten
Je Omlette drei Eier in eine Schüssel schlagen, halben Esslöffel Gemüsebrühe, italienische Kräuter, Muskat und Pfeffer hinzugeben. Optional noch etwas Salz unterrühren. Dann mit dem Schneebesen vermengen.

4. Braten
Einen Esslöffel Bratolivenöl je Omelette in die Pfanne geben und bei mittlerer-hoher Temperatur erhitzen. Bei unserem Herd ist die optimale Einstellung 7 von 9, sodass das Omelette nicht anbrennt. Zwiebeln zuerst anbraten. Danach die gewürzte Eimasse hinzugeben.

Omelette

MIT TOMATEN, ZWIEBELN UND ZIEGENKÄSE

15 Minuten, 2 Portionen

30g Protein/Portion



ZUTATEN

6 Eier
1 große Zwiebel
400 g Tomaten
100 g Ziegengouda
1 EL Gemüsebrühe
Italienische Kräuter
Bunter Pfeffer
2 EL Bratolivenöl
1 Prise Muskatnuss
Optional: Salz

Das benötigst du:
Käsereibe
Brett
Messer
Schneebesen
Pfannenwender

ZUBEREITUNG

Omelette wenden, sobald es auf einer Seite knusprig geworden ist. Wenn beide Seiten den gewünschten Bräunegrad haben, kann das Omelette auf einen Teller gelegt werden.

5. Mit Käse und Tomaten anrichten
Käse auf das warme Omelette geben, sodass dieser anschmelzen kann. Dann oben die Tomatenstücke hinzugeben.

Fertig! Guten Appetit!