Mediterranes Omelett

Zeit gesamt 25min

Zubereitungszeit 25min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Basilikum, frisch	10 g
Champignons, braun	200 g
Cherrytomaten	200 g
Feta	200 g
Eier	8 St.
Milch	50 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Butter	4 TL

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Pfanne

1. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und in Scheiben schneiden. Cherrytomaten waschen und halbieren. Fetakäse abtropfen lassen und mit den Händen grob zerbröseln.

2. In einer Schüssel Eier und Milch mit Salz und Pfeffer verquirlen. Für jedes Omelett je 1 TL Butter in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Champignons ca. 2 Min. kräftig anbraten. 1/4 der Eiermasse in die Pfanne gießen, Tomaten zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. stocken lassen. Wenden und nochmals ca. 1 Min. backen. Auf diese Weise auch die anderen Omeletts ausbacken.

3. Omeletts jeweils mit Basilikum und Fetakäse belegen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	355 kcal
Kohlenhydrate	6 g
Eiweiß	23 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	27 g