

## Mediterranes Omelett

Zeit gesamt 25min



Zubereitungszeit 25min





## 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 gemahlen	
Butter	4 TL

## Zubereitung



- 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