Omelett mit Champignons, Tomaten und Schnittlauch

Zeit gesamt 25min

Zubereitungszeit 25min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Champignons, weiß	250 g
Strauchtomaten	2 St.
Schnittlauch, frisch	10 g
Eier	8 St.
Milch	100 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Öl	2 EL
Butter	1 EL
Roggenbrot	4 Scheiben

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne mit Deckel, Schneebesen

1. Champignons mit Küchenpapier säubern und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen, Strünke entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.

2. In einer Schüssel Eier mit Milch verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Champignons darin ca. 3 Min. anbraten. Champignons mit Salz und Pfeffer würzen und die Butter dazugeben. Sobald die Butter geschmolzen ist, die Eiermasse über die gebratenen Pilze geben. Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und das Omelett ca. 8–10 Min. fertig garen, bis das Ei komplett gestockt ist.

4. Tomatenstücke und Schnittlauch auf dem Omelett verteilen. Omelett portionieren, auf Teller anrichten und mit Roggenbrot servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	409 kcal
Kohlenhydrate	36 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	20 g