




Omelett mit Cocktail-Tomaten und Petersilie

 Zeit gesamt
15min

 Zubereitungszeit
15min

 Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Cherrytomaten	250 g
Öl	2 EL
Petersilie, frisch	10 g
Eier	8 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Parmesan, gerieben	40 g
Ciabatta-Brot	1 St.

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne

1. Tomaten waschen und halbieren. In einer Pfanne Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die Tomaten darin ca. 3–4 Min. anbraten.
2. Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. In einer Schüssel Eier, Petersilie, Salz und Pfeffer mit einer Gabel verrühren. Eimasse zu den Tomaten geben, mit Käse bestreuen und stocken lassen. Nach ca. 2–3 Min. wenden und fertig backen. Auf Tellern anrichten und mit Ciabatta servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	302 kcal		
Kohlenhydrate	17 g	Ballaststoffe	1 g
Eiweiß	18 g	Fette	18 g