



Omelett mit Feta und Tomaten

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Cherrytomaten	200 g
Feta	200 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Eier	8 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Butter	4 EL

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlere Pfanne

1. Tomaten waschen, Strunk entfernen und würfeln. Feta klein würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
2. In einer Schüssel Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen. Tomaten, Feta, Zwiebeln und Petersilie unterheben.
3. Für jedes Omelett je 1 Esslöffel Butter in einer Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen. Die Hälfte der Eimasse in die Pfanne gießen, Gemüse darauf verteilen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. zugedeckt stocken lassen. Auf diese Weise auch das andere Omelett ausbacken. Omelett portionieren, auf Tellern verteilen und mit Brot servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	404 kcal		
Kohlenhydrate	9 g	Ballaststoffe	1 g
Eiweiß	22 g	Fette	31 g