Omelett mit Feta und Tomaten

Zeit gesamt 25min

Zubereitungszeit 25min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Cherrytomaten	200 g
Feta	125 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Eier	8 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
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.

3. Für jedes Omelett je 1 Esslöffel Butter in einer Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen. Die Hälfte der Eimasse in die Pfanne gießen, Gemüse, Petersilie und Feta 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	354 kcal
Kohlenhydrate	8 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	27 g