Rezept

Omelett mit Rucola und Parmesan

Ein Rezept von Omelett mit Rucola und Parmesan, am 04.05.2024

Zutaten

- **30 g** Rucola
- **20 g** schwarze Oliven (ohne Stein)
- **30 g** Parmesan am Stück
- Salz
- ½ TL getrockneter Oregano
- **1** große Tomate
- **1 EL** Öl
- **2** Eier (L)
- Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal

Zubereitung

1. Den Rucola putzen, waschen und trocken tupfen. Die Tomate waschen und würfeln, dabei den Stielansatz entfernen. Die Oliven in Scheiben schneiden. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Parmesan reiben.

---

2. Die Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Eiermasse in das heiße Öl geben und 3-4 Min. braten. Wenden und 1 Min. weiterbraten. Die Hälfte des Parmesans darauf verteilen. Das Omelett auf einen Teller geben und eine Hälfte mit Tomaten, Oliven und Rucola belegen. Umklappen und mit restlichem Parmesan bestreuen und mit Pfeffer würzen.