

Rezept

Mozzarella-Omelette mit Grilltomaten

Ein Rezept von Mozzarella-Omelette mit Grilltomaten, am 24.09.2023

Zutaten

FÜR DIE GRILLTOMATEN:

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------|
| 3 mittelgroße Tomaten | 1 TL Olivenöl |
| Salz | 3 EL geriebener Parmesan |
| ½ TL Kräuter der Provence | Pfeffer |
| Olivenöl für die Auflaufform | |

FÜR DAS OMELETT:

- | | |
|--|-------------------------------------|
| ½ Kugel fettreduzierter Mozzarella (8,5 % Fett) | 4 schwarze Oliven |
| 3 getrocknete Tomaten | 4 Eier |
| 4 EL Milch (1,5 % Fett) | ¼ TL edelsüßes Paprikapulver |
| Salz | Pfeffer |
| 2 TL Olivenöl | 4 Basilikumblätter |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal

Zubereitung

1. Für die Grilltomaten den Backofengrill auf 200° vorheizen. Tomaten waschen, die Stielansätze herausschneiden und die Tomaten quer halbieren. Eine ausreichend große Auflaufform (ca. 28 cm × 18 cm) mit Olivenöl einfetten, die Tomaten mit der Schnittfläche nach oben hineinlegen, mit 1 TL Olivenöl beträufeln und mit Salz würzen. Den Parmesan mit den Kräutern und Pfeffer mischen und auf die Tomaten streuen. Diese im Backofen (Mitte) ca. 10 Min. grillen.
2. Für das Omelett den Mozzarella abtropfen lassen. Die Oliven entsteinen und in Scheiben schneiden. Getrocknete Tomaten und Mozzarella klein würfeln. Die Eier mit der Milch in einer Schüssel verquirlen und die Eiermilch mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Mozzarella, Oliven und getrocknete Tomaten unter die Eiermasse heben.
3. Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen, die Eimischung hineingießen und bei mittlerer Hitze in 3 Min. stocken lassen, bis die Unterseite goldbraun ist. Vorsichtig wenden und auf der zweiten Seite ebenfalls goldbraun braten. Das Omelett halbieren, mit Basilikumblättern belegen und mit den Grilltomaten servieren.