

## Rezept

# Omelett mit Tomaten

Ein Rezept von Omelett mit Tomaten, am 18.12.2025

## Zutaten

2	rote Zwiebeln	2	Knoblauchzehen
<b>200 g</b>	in Öl eingelegte getrocknete Tomaten	<b>40 g</b>	schwarze Oliven (ohne Stein)
<b>200 g</b>	Kirschtomaten	<b>1/2 Bund</b>	Petersilie
<b>1 EL</b>	Olivenöl		Salz
	Pfeffer	<b>8</b>	Eier
<b>150 g</b>	Ziegenfrischkäse	<b>1 TL</b>	süßes Paprikapulver
<b>40 g</b>	Butter	<b>70 g</b>	frisch geriebener Parmesan

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 700 kcal

## Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, Öl auffangen. Tomaten würfeln. Oliven hacken. Kirschtomaten waschen und halbieren. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Öl und aufgefangenes Öl erhitzen, Zwiebeln darin 4-5 Min. dünsten. Knoblauch zugeben und ca. 1 Min. dünsten. Tomaten zugeben, unter Rühren ca. 5 Min. braten. Salzen und pfeffern.
2. Die Eier einzeln aufschlagen, in eine Schüssel geben und mit dem Scheebesen verschlagen. Den Ziegenfrischkäse unterrühren. Die Eiermasse mit Paprikapulver würzen.
3. Aus der Eiermasse nacheinander 2 Omeletts backen. Dafür jeweils 20 g Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen. Dann jeweils die Hälfte der Eiermasse darin bei kleiner bis mittlerer Hitze in 3-4 Min. stocken lassen. Sobald das Omelett an den Rändern fest wird, die Pfanne leicht kippen und das Omelett 2-2 ½ Min. weitergaren.
4. Das Omelett halbieren und warm halten, bis auch das zweite Omelett fertig ist.
5. Die Omeletthälften auf je einen Teller gleiten lassen. Mit Tomaten und Parmesan belegen, mit Petersilie bestreuen und halbieren.