

Rezept

Omelett mit Tomaten

Ein Rezept von Omelett mit Tomaten, am 18.12.2025

Zutaten

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