

Rezept

Petersilien-Omelett im Brötchen

Ein Rezept von Petersilien-Omelett im Brötchen, am 30.06.2026

Zutaten

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------|
| 2 Eier (Größe L) | 1 gestrichener EL Mehl |
| Salz | schwarzer Pfeffer |
| geriebene Muskatnuss | 1/2 Bund glatte Petersilie |
| 4 getrocknete Tomaten in Öl | 2 EL Olivenöl |
| 2 Vollkornbrötchen | |

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

Zubereitung

1. Die Eier in einer Schüssel mit dem Schneebesen verquirlen. Das Mehl klümpchenfrei unterquirlen. 4 EL Wasser, je 1 gute Prise Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat untermischen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Unter die Eier rühren. Die Tomaten abtropfen lassen.
2. In einer beschichteten Pfanne 1 EL Öl gut erhitzen. Die Eiermischung hineingießen und verlaufen lassen. Eine Seite goldbraun braten. Das Omelett mit dem Pfannenwender am Rand lösen und mit Hilfe eines Deckels oder Tellers wenden.
3. 1 EL Öl am Rand entlang zugießen. Die zweite Seite ebenso braten. Omelett halbieren, jede Hälfte zusammenklappen. Die Brötchen aufschneiden. Auf jede Unterseite eine Omelethälfte legen, darauf je 2 Tomaten. Die Brötchen zusammenklappen.