

## Rezept

# Pilz-Omelett

Ein Rezept von Pilz-Omelett, am 26.04.2024

## Zutaten

<b>100 g</b> Champignons	<b>1</b> Tomate
<b>1</b> rote Chilischote	<b>2</b> Frühlingszwiebeln
<b>4 Stängel</b> Petersilie	<b>6</b> Eier (S)
Salz	Pfeffer
<b>2 EL</b> Sesamöl	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**  
Ca. 360 kcal, 28 g F, 23 g EW, 3 g KH

## Zubereitung

1. Die Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Tomate waschen und klein würfeln, dabei den Stielansatz entfernen. Chilischote halbieren, Kerne entfernen, die Hälften waschen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken.
2. Die Eier in einer großen Schüssel verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pilze mit Tomate, Chili und Frühlingszwiebeln unterrühren.
3. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Die Eiermasse in die Pfanne geben und bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5 Min. braten, bis die untere Seite des Omeletts gebräunt, die Oberfläche aber noch feucht ist. Dann das Omelett zusammenklappen, halbieren und auf zwei Teller verteilen. Mit der Petersilie garnieren.