

Rezept

Tomaten-Käse-Omelett

Ein Rezept von Tomaten-Käse-Omelett, am 01.07.2026

Zutaten

1 feste Tomaten (ca. 80 g)	2 Frühlingszwiebeln
4 Stängel Petersilie	1 Handvoll Rucola
4 Eier (M)	2 EL Sahne
Salz	Pfeffer
30 g frisch geriebener Parmesan	1 TL Öl
2 TL Butter	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Die Tomate waschen, vom Stielansatz befreien, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Petersilie waschen, abzupfen und fein hacken. Rucola abbrausen, trocken schütteln, Stiele abknipsen, Blätter grob hacken.
2. Eier mit Sahne verquirlen, salzen und pfeffern. Parmesan und Petersilie unterrühren.
3. Öl und Butter in einer beschichteten Pfanne (Ø 24 cm) erhitzen. Frühlingszwiebeln darin 1-2 Min. andünsten, Tomatenwürfel dazugeben und kurz mitdünsten. Eiermilch darübergießen und ca. 2 Min. bei schwacher bis mittlerer Hitze stocken lassen. Deckel auflegen und weitere 8-10 Min. bei mittlerer Hitze stocken lassen.
4. Omelett auf einen Teller gleiten lassen, in sechs Tortenstücke schneiden und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit dem Rucola bestreut servieren.