

Omelett mit Paprika, Tomaten und Kräutern

Zutaten für ca. 2 Portionen:

8	Kirschtomaten
1	mittelgroße rote Paprikaschote
2	Frühlingszwiebeln
Handvoll	frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Kerbel, Basilikum ...)
4	Eier (M)
30 g	geriebener Käse z. B. Parmesan
Öl	
Salz, Pfeffer	

Zubereitung:

1. Tomaten waschen und halbieren, salzen und pfeffern.
2. Paprika waschen, vierteln, Kerne und weiße Stege entfernen, würfeln.
3. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.
4. Kräuter waschen, trocken schleudern und fein schneiden.
5. Backofen auf 160 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
5. Eier in eine Schüssel schlagen, salzen, pfeffern und verquirlen.
Geriebenen Käse und Kräuter unterrühren.
6. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen.
Paprikawürfel und die Frühlingszwiebeln anschwitzen.
7. Eimasse zugeben – Tomaten gleichmäßig verteilen und bei milder Hitze „anstocken“ lassen.
In den heißen Backofen stellen und die Oberfläche stocken lassen.
8. Das Omelett wenden und auf dem Kochfeld fertig backen/leicht bräunen.
9. Das fertige Omelett auf einen großen Teller gleiten lassen und sofort servieren.

Tipp für das Wenden des Omeletts

Einen passenden, leicht geölten Deckel auf die Pfanne legen.

Die Pfanne mit etwas Schwung um 180 ° drehen, dabei den Deckel festhalten.

Vorsicht vor heißen „Ölspritzern“.