

Omelett mit Paprika, Tomaten und Kräutern

Zutaten für ca. 2 Portionen:

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

Zubereitung:

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