

Omelett mit Tomaten

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 Schalotte
- 100 g Feta
- 2 getrocknete Tomaten
- 2 frische Tomaten
- 3 Eier
- 2 EL Mineralwasser
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Rapsöl

Schalotte abziehen und würfeln. Feta zerbröckeln. Getrocknete Tomaten in feine Scheiben schneiden. Frische Tomaten waschen, halbieren, entkernen und fein würfeln.

Eier mit Salz, Pfeffer und Mineralwasser verquirlen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin goldgelb braten. Die Eiermasse zugießen, mit Feta und Tomaten bestreuen und bei milder Hitze stocken lassen. Das Omelett halbieren und auf zwei Tellern anrichten.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen