

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

Die Schalotte abziehen und würfeln. Den Feta zerbröckeln. Die getrockneten Tomaten in feine Scheiben schneiden. Die frischen Tomaten waschen, halbieren, entkernen und fein würfeln.

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

Nährwerte (pro Portion):

315 kcal, 18 g Eiweiß, 21 g Fett, 6 g Kohlenhydrate

Empfehlenswert bei:

Adipositas
Arthrose
Bluthochdruck
Colitis ulcerosa
COPD
Diabetes
Divertikulose
Fettleber
Fettstoffwechselstörungen
Gicht
Multipler Sklerose
Nierensteinen (Kalziumoxalatsteine)
Parodontitis
PCO-Syndrom
Reizdarm
Rheuma
Schuppenflechte
Untergewicht
Wechseljahresbeschwerden

Je nach individueller Verträglichkeit von Tomaten auch bei Migräne empfehlenswert.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 11.10.2021

Koch/Köchin:

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