



OMELETT MIT TOMATEN, ZIEGENFRISCHKÄSE & BASILIKUM

Wer ein Omelett machen möchte, muss Eier aufschlagen. Und für dieses köstliche Exemplar macht man das nur allzu gern.

MENGE

1 Portion

ZUBEREITUNGSZEIT

ca. 15 Minuten

KALORIEN

ca. 750 pro Portion



1

Tomaten waschen und halbieren. Ziegenkäse in grobe Stücke brechen. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in etwa 3 cm breite Stücke schneiden. Basilikum waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden.

2

Eier und Milch oder Sahne in einer Schüssel mit einer Gabel verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Butter in einer beschichteten Pfanne oder einer gut eingearbeiteten Gusspfanne schmelzen. Ei-Masse zufügen und bei geringer Hitze stocken lassen. Während des Stockens die Pfanne leicht vor und zurück bewegen. Basilikum auf die Oberfläche streuen.

3

Währenddessen Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebel darin etwa 1 Minute bei mittlerer Temperatur anschwitzen. Tomaten zufügen, das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und vom Herd ziehen.

4

Das Omelett ist fertig, sobald es sich vom Pfannenboden löst und die Oberfläche weich und cremig ist. Der Boden des Omeletts soll keine starke Bräunung aufweisen. Das Omelett auf einen Teller gleiten lassen, Tomaten daraufgeben, Ziegenkäse darüberstreuen und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

ZUTATEN:

6 KLEINE STRAUCHTOMATEN (GELB, ROT ODER ORANGE)

30 – 40 G ZIEGENFRISCHKÄSE
(Z. B. PICANDOU)

1 FRÜHLINGSZWIEBEL

3 BASILIKUMBLÄTTCHEN

2 – 3 EIER

30 ML MILCH ODER SAHNE

SALZ, PFEFFER AUS DER MÜHLE

15 G BUTTER

1 EL OLIVENÖL

Dieses Rezept ist aus dem Buch:
„Rach kocht. Morgens, mittags, abends – lustvoll und gesund.“ von Christian Rach, Susanne Walter und Wolfgang Schardt (November 2010)

