



# Omelett mit Cocktail-Tomaten und Petersilie

Zeit gesamt  
🕒 15min

Zubereitungszeit  
👉 15min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Mittel



## Zutaten

für 4 Portionen

|                    |       |
|--------------------|-------|
| Cherrytomaten      | 250 g |
| Öl                 | 2 EL  |
| Petersilie, frisch | 10 g  |
| Eier               | 8 St. |
| Salz               |       |
| Pfeffer, schwarz   |       |
| Parmesan, gerieben | 40 g  |
| Ciabatta-Brot      | 1 St. |

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne

1. Tomaten waschen und halbieren. In einer Pfanne Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die Tomaten darin ca. 3–4 Min. anbraten.
2. Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. In einer Schüssel Eier, Petersilie, Salz und Pfeffer mit einer Gabel verrühren. Eimasse zu den Tomaten geben, mit Käse bestreuen und stocken lassen. Nach ca. 2–3 Min. wenden und fertig backen. Auf Tellern anrichten und mit Ciabatta servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 302 kcal |
| Kohlenhydrate  | 17 g     |
| Eiweiß         | 18 g     |
| Ballaststoffe  | 1 g      |
| Fette          | 18 g     |