



Omlette mit Tomate, Feta und Petersilie

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Cherrytomaten	250 g
Öl	2 EL
Petersilie, frisch	20 g
Eier	8 St.
Milch	50 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Feta	100 g
Ciabatta-Brot	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne

1. Tomaten waschen und halbieren. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Tomaten darin ca. 3–4 Min anbraten.
2. Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. In einer Schüssel Eier, Milch, Petersilie, Salz und Pfeffer mit einer Gabel verrühren. Eimasse zu den Tomaten geben und ca. 6–7 Min. stocken lassen. Nach ca. 3 Min. wenden und fertig backen.
3. Feta mit den Händen oder einer Gabel grob zerbröseln. Omlette auf Tellern anrichten, mit Feta bestreuen und dazu Ciabatta servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	334 kcal
Kohlenhydrate	17 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	21 g