



# 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     |