



# Tomaten-Mozzarella-Omelett aus dem Ofen

Zeit gesamt  
🕒 25min

Zubereitungszeit  
🍳 10min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                      |         |
|----------------------|---------|
| Eier                 | 12 St.  |
| Salz                 |         |
| Pfeffer, schwarz     |         |
| Muskatnuss, gemahlen | 0.5 TL  |
| Knoblauchzehen       | 1 St.   |
| Bio Zitronen         | 0.5 St. |
| Olivenöl             | 4 EL    |
| Mozzarella           | 2 St.   |
| Basilikum, frisch    | 20 g    |
| Strauchtomaten       | 3 St.   |
| Balsamico Creme      | 1 EL    |

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, feine Reibe, Schneebesen, ofenfeste, beschichtete Pfanne

1. Ofen auf 190 °C (Umluft) vorheizen. In einer mittleren Schüssel Eier verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Knoblauchzehe schälen, pressen oder fein schneiden, Zitronenschale fein abreiben. Beides zum Ei geben.
2. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und Eimasse hineingeben. Bei hoher Hitze ca. 3–4 Min. stocken lassen, dabei ein- bis zweimal umrühren.
3. In der Zwischenzeit Mozzarella in Scheiben schneiden. Ein Drittel des Käses mit den Händen zupfen und direkt in das noch halbflüssige Omelett rühren. Blätter vom Basilikum abzupfen und ebenso ein Drittel zum Omelett geben. Tomaten in dünne Scheiben schneiden.
4. Omelett mit Tomaten- und restlichen Mozzarellascheiben belegen, die Pfanne in den Ofen geben und ca. 15 Min. backen. Omelett aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.
5. Fertiges Omelett mit restlichem Olivenöl und Balsamico beträufeln, salzen und pfeffern, mit restlichem Basilikum garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn du noch Kartoffeln vom Vortag im Kühlschrank hast, kannst du diese klein würfeln und in die Eiermasse geben.

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 505 kcal |
| Kohlenhydrate  | 10 g     |
| Eiweiß         | 35 g     |
| Ballaststoffe  | 2 g      |
| Fette          | 36 g     |