

Tomaten-Omelett

Für 4 Portionen

4 große Eier	2 m.-große Tomaten	1 kleine Zwiebel
2 EL Kräuter	4 EL Schmand	2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer	50 g Feta-Käse	

Eier und Schmand in einer Schüssel mit einem Schneebesen verquirlen, bis die Mischung leicht schaumig ist.

Die Tomaten und die Zwiebeln in kleine Stücke schneiden.

Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne auf mittlere Hitze bringen.

Die gehackten Zwiebeln hinzufügen und 2-3 Minuten braten, bis sie leicht goldbraun werden.

Die gewürfelten Tomaten in die Pfanne geben und 2-3 Minuten garen, bis sie leicht zerfallen.

Die Eier-Mischung über das Gemüse gießen. Salz, Pfeffer und die gehackten Kräuter gleichmäßig über die Eier-Mischung streuen.

Das Omelett bei mittlerer Hitze garen, bis die Ränder fest und das Innere noch leicht cremig ist (5 Minuten).

Den zerbröckelten Feta-Käse über das Omelett streuen und schmelzen lassen.

Das Omelett vorsichtig zusammenklappen und auf einem Teller servieren.

NN am 04. November 2025