

Schnell, würzig und Low Carb: Tomaten-Pesto-Omelett

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Omelett

5 Eier
3 Esslöffel Milch
3 getrocknete Tomaten
3 Frühlingszwiebeln
1 Kugel Mozzarella
Salz, Pfeffer
2 Esslöffel grünes Pesto
5 Cherrytomaten
1/2 Bund Basilikum
1 Esslöffel Öl

Tomate-Mozzarella mit Basilikum - mmmhh, so ein ordentlicher Caprese-Teller in den Farben Italiens ist zwischendurch echt was Feines! Als richtiges Abendessen sind Tomaten und Käse allein (aus meiner Sicht) dann allerdings doch etwas unbefriedigend und wenig sättigend. Zumindest dann nicht, wenn draußen nicht gerade 30 Grad herrschen und der Hochsommer sich schon wieder verabschiedet. Also eine Scheibe Ciabatta oder Focaccia dazu? Gar nicht schlecht, aber vielleicht gibt es zum Feierabend ja noch eine kohlenhydratarme Variante ...

Ja, die gibt es! Hier kommt das Tomaten-Pesto-Omelett in grün-weiß-rot: Ein großes, fluffiges Omelett mit Ei, Frühlingszwiebeln und getrockneten Tomaten, das nach einem Besuch in der heißen Pfanne mit grünem Pesto bestrichen und mit kleinen Cherrytomaten belegt wird. Dazu gesellen sich noch etwas Mozzarella und Basilikum. Fertig ist das Feierabend-Omelett im Caprese-Style. Lecker, Low Carb und trotzdem sättigend. Optimal für die schnelle 25-Minuten-Küche nach einem langen Arbeitstag.

- 1 -

Eier aufschlagen und mit Milch verquirlen. Getrocknete Tomaten mit Küchenpapier abtupfen, klein schneiden und zu den Eiern geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 2 -

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Mit Öl in einer beschichteten Pfanne andünsten. Mozzarella halbieren. Eine Hälfte würfeln, andere Hälfte beiseitelegen.

- 3 -

Ei-Masse in die Pfanne geben und Mozzarellawürfel sofort darauf verteilen. Deckel aufsetzen und ca. 15 Minuten bei mittlerer Temperatur stocken lassen, nach 10 Minuten wenden.

- 4 -

Cherrytomaten halbieren, restlichen Mozzarella klein zupfen und Basilikum hacken. Omelett auf einen Teller geben und eine Hälfte mit Pesto bestreichen. Mit Tomaten, Mozzarella und Basilikum belegen.