

Rezepttipp

Omelett mit Paprika und Tomate

ZUTATEN

1 mittelgroße Zwiebel

1–2 Paprikaschoten

3–4 Aromatomen

2 Essl. Olivenöl

3 Eier

2 Esslöffel saure Sahne oder Schmand

Italienische Kräuter
(getrocknet, gefroren oder frisch)

Salz und Pfeffer aus der Mühle

Nach Belieben: 1 Zehe Knoblauch
und/oder 1 kleine Chilischote



ZUBEREITUNG

Zwiebel schälen und fein hacken; Paprikaschote(n) halbieren, entkernen und von den weißen Innenhäuten befreien, waschen und in Würfel oder feine Streifen schneiden. Tomaten waschen, halbieren, Stielansätze keilförmig ausschneiden und (je nach Größe) vierteln oder achteln.

Eier in ein tieferes Gefäß aufschlagen und mit Milchprodukt, Kräutern und Gewürzen (und evtl. gehacktem Knoblauch und klein geschnittener Chili) verquirlen.

In einer beschichteten Pfanne bei 7/9-Hitze das Olivenöl erhitzen, zuerst kurz Zwiebel anbraten, dann Paprika und (kurze Zeit später) Tomate zugeben. Nach 2-3 Minuten, bei nunmehr 5/9-Hitze, die Eiermilch angießen und alles stocken lassen.

Nach ca. 5 Minuten kontrolliert wenden und von der zweiten Seite sanft weiterbraten.

Frisch gehackte Petersilie oder geröstete Kürbiskerne geben dem Omelett weiteren kulinarischen Pfiff.

Ihre **Daimler BKK** wünscht viel Freude bei der Zubereitung und einen guten Appetit. Weitere Ernährungsangebote erhalten Sie online unter



www.daimler-bkk.com
Webcode 1874

Rezeptvorlage: www.treffpunkt-ernaehrung.de