



Mein Stück Natur.

Pilz-Tomaten-Omelett mit Käse

ZUTATEN

150 g frische Pilze,
z.B. Champignons
½ rote Zwiebeln
4 Eier
4 gelbe & rote Cherry-
Tomaten
100 g Heinrichsthaler
Gouda (Reibekäse oder
Portion)
Muskat, Salz, Pfeffer
Öl
Basilikum oder
Schnittlauch

ZUBEREITUNG

ca. 30 min

*Guten
appetit!*

ZUBEREITUNG

Zuerst die Pilze mit einer weichen Bürste vorsichtig von Erdresten und groben Schmutz befreien. Schlechte Stellen wegschneiden. Danach abhängig von der Pilzgröße diese halbieren, vierteln oder in Scheiben schneiden.

Anschließend die Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Die bunten Tomaten in Stückchen schneiden.

Die Eier aufschlagen und in ein hohes Gefäß geben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und verquirlen. Den Käse reiben und davon die Hälfte in die Ei-Mischung untermengen.

Etwas Öl in eine beschichtete Pfanne geben und erhitzen. Die Zwiebelscheiben als auch die Pilze und die Tomaten in der Pfanne bei starker Hitze ca. 5 Minuten braten. Kurz vor Ende der Bratzeit die Pilze mit Salz abschmecken. Anschließend aus der Pfanne in ein separates Gefäß füllen.

Nun die Ei-Käse-Tomaten-Masse in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze stocken lassen. Den restlichen Käse über das halbfeste Ei streuen und anschließend die Pilz-Tomaten-Masse darüber geben bis das Ei fest ist.

Das Omelett mit einem Pfannenwender zur Hälfte einklappen und mit Petersilie oder Basilikum garnieren.

Snack | Hauptgericht

