



Gefülltes Tomaten-Omelett mit Tomaten

Zutaten (für 4 Portionen; 2 Erwachsene und 2 Kinder):

- 1 Bund Basilikum
- 8 Eier
- Salz, Pfeffer
- 400 g Kirschtomaten
- 4 EL Olivenöl
- 125 g Mozzarella
- 1 EL Basilikumpesto (aus dem Glas)

Nährwerte:

Pro Portion (Erwachsener): 318 kcal; 27 g Fett;
4 g Kohlenhydrate; 16 g Eiweiß

Pro Portion (Kind): 212 kcal; 18 g Fett; 3 g
Kohlenhydrate; 10 g Eiweiß

Zubereitung:

1. Basilikumblätter abzupfen, waschen und trockenschütteln. Die Eier in eine Rührschüssel aufschlagen, salzen und pfeffern und mit einer Gabel gut verquirlen. Basilikumblätter untermengen. Die Tomaten waschen, halbieren und beiseite stellen.
2. 1 EL Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Hälfte der Eiermasse daraufgießen und bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. stocken lassen.
3. Inzwischen den Backofen auf 80 Grad vorheizen. Den Mozzarella abtropfen lassen und klein würfeln. Sobald das Ei fast komplett gestockt ist, die Hälfte der Mozzarellawürfeln und Tomatenhälften aufstreuen und 1/2 EL Pesto darüberträufeln. Das Omelett zusammenklappen und zugedeckt auf der ausgeschalteten Herdplatte ca. 5 Min. stehen lassen. Omelett aus der Pfanne heben und im Ofen warm halten. Auf die gleiche Weise ein zweites Omelett backen.
4. Die Omeletts halbieren und jede Hälfte auf einen Teller legen. Mit Basilikumblättern garnieren.