



Ein Service von:

intervallfasten.org

Omelett mit Tomaten und Basilikum

RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE ABENDESSEN



Zutaten:	
<ul style="list-style-type: none">• 4 Eier• 250 g reife Tomaten• 2 EL Olivenöl• Parmesan (ca. 10 g)• 2 Stiele Basilikum• Salz, Pfeffer	Für den nicht fastenden Partner: Bruschetta zum Omelett <ul style="list-style-type: none">• 3 Scheiben Weißbrot getoastet oder in der Pfanne geröstet.• Tomatenwürfel auflegen• mit Salz und Pfeffer würzen

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

	<ul style="list-style-type: none">• ein paar Basilikumblätter• ½ Knoblauchzehe in feine Scheiben schneiden und oben auflegen• Jede Scheibe mit zwei Sardinen belegen <p>Für Vegetarier: geeignet</p>
--	---

Kalorien pro Portion:

kcal

354

Zubereitung:

1. Überbrühen Sie die Tomaten mit kochendem Wasser, danach abschrecken, häuten, entkernen und grob würfeln. Wer den Aufwand nicht betreiben möchte, kann auf geschälte Tomaten aus der Dose zurückgreifen.
2. In einer großen Pfanne 1 EL Öl erhitzen, Tomaten hinzufügen, salzen, pfeffern und ca. 5 Minuten dünsten.
3. Währenddessen Basilikum waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen. Parmesan reiben und die Eier verquirlen.
4. Tomaten aus der Pfanne nehmen und zusammen mit dem Parmesan und dem Basilikum zu den Eier geben. Alles nochmals würzen und gut mischen.
5. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen, die Eier-Tomaten-Mischung dazugeben und von jeder Seite ca. 4 Minuten stocken lassen. Mithilfe eines großen Tellers können Sie das Omelette einfach wenden.
6. Omelett auf Tellern anrichten.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.