

Frühstücks-Omelett

Zutaten | 1 Portion

2	Eier (Klasse M)
2 EL	Milch
1 EL	Petersilie, gehackt
1 Pr	Salz
½	Tomate, gewürfelt
1 TL	Butter

Optional:

Je ca. 1 EL geraspelter Käse (z.B. Gouda), gekochter Schinken (gewürfelt), Champignons (in Scheiben)

Zubereitungszeit: 10 Min.

Zubereitung:

- Die Eier in einer Schüssel aufschlagen, Milch und Salz dazugeben und alles ordentlich verquirlen.
- Butter in einer heißen Pfanne zerlaufen lassen (vorsicht: die Pfanne nicht zu heiß werden lassen!).
- Die Eiermasse in die Pfanne gießen und soweit stocken lassen, dass die Oberfläche noch etwas flüssig ist. Gehackte Petersilie und Tomatenwürfel auf dem Omelett verteilen. Das Omelett mit dem Pfannenwender zur Hälfte einfallen, etwas nachstocken lassen und servieren.

Tipp:

Je nach Geschmack können noch weitere Zutaten und andere Kräuter oder Gewürze in das Frühstücks-Omelett gegeben werden (s. oben).

Ist das Omelett für Kinder gedacht (geht aber auch für Erwachsene), kann man z.B. aus Möhren, Paprika o.ä. ein lächelndes Gesicht auf das Omelett zaubern, so schmeckt es gleich doppelt so gut!

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 188,5 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
249 kcal	18,8 g	4,81 g	15,6 g	105,0 mg