

Tomaten-Mozzarella-Omelett



25 Min.



Zubereitung

- 1** Jeweils 2 Eier in eine kleine Schale aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit je 1 EL Vollkornmehl sorgfältig verquirlen. Danach beiseitestellen.
- 2** Die Tomaten waschen und den Stielansatz entfernen. Die Früchte halbieren und die Hälften in je 4 gleichmäßig dicke Scheiben schneiden. Den Mozzarella abtropfen lassen und in 8 Scheiben schneiden.
- 3** Den Backofen auf 150° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. In einer beschichteten Pfanne (24 cm Ø) 1 EL Öl erhitzen. Die Hälfte der Tomatenscheiben hineinlegen und eine Portion Eiermasse darübergießen. Das Omelett abgedeckt bei mittlerer Hitze 5–6 Min. stocken lassen. Danach auf eine Hälfte des Backblechs gleiten lassen und abgedeckt beiseitestellen. Aus dem restlichen Öl, übrigen Tomaten und der zweiten Portion Eiermasse ebenso ein zweites Omelett braten und anschließend auf das Backblech gleiten lassen.
- 4** Auf die Mitte der beiden Omeletts jeweils 4 Mozzarellascheiben legen. Die Omeletts zusammenklappen und im Backofen (Mitte) in ca. 5 Min. fertig garen.
- 5** Inzwischen das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter in feine Streifen schneiden. Die Omeletts auf zwei Tellern anrichten, mit dem Basilikum bestreuen und warm servieren.



Zutaten

- 4 Eier (M)
- Salz | Pfeffer
- 2 EL Vollkornmehl
- 2 Tomaten
- 1 Kugel Mozzarella (125 g Abtropfgewicht)
- 2 EL Olivenöl
- ½ Bund Basilikum



1 Person · Pro Person: 465 kcal · 28g Eiweiß · 36g Fett · 8g Kohlenhydrate