1A+1B Vegetarisch

# Toskanisches Omelett

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

## Zubereitungsart

1. Tomate und Paprika in Stücke schneiden, Frühlingszwiebel in Ringe, rote Zwiebel würfeln und Oliven halbieren. Die Eier aufschlagen und mit Pfeffer und Salz würzen. Die Hälfte des Olivenöls in einer Pfanne erhitzen und ein Omelett backen. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Tomate, Paprika, rote Zwiebel und die Hälfte der Frühlingszwiebel braten bis das Gemüse gar ist. Mit Italienischen Kräutern, Chiliflocken, Pfeffer und Salz würzen. Das Omelett auf einem Teller anrichten und das gebratene Gemüse und die Oliven darüber verteilen. Mit zerbröckeltem Ziegenkäse und Frühlingszwiebel abschließen.

## Zutaten

- [ ] 2 Eier
- [ ] 3 TL frischer Ziegenkäse
- [ ] 50 g Tomate
- [ ] 50 g grüne Paprika
- [ ] 1 Frühlingszwiebel
- [ ] 20 g grüne Oliven
- [ ] ¼ rote Zwiebel
- [ ] 2 EL Olivenöl
- [ ] Prise Italienische Kräuter
- [ ] Prise Chiliflocken
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

## Nährwerte pro Person

| | |
|---|---|
| Energie | **407 kcal** |
| Kohlenhydrate | **6 g** |
| Fett | **34 g** |
| Ballaststoffe | **4 g** |
| Eiweiß | **16 g** |