



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Kochrezepte

Omelett mit Tomatensauce

Domates Soslu Omlet



1 Ei
1 grosse Tomate
3 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 TL Salz
¼ Zucker
½ TL Pfeffer

Die Tomaten schälen, klein würfeln und in eine Pfanne füllen.

Klein gehackten Knoblauch, ein Esslöffel Olivenöl, Zucker, Pfeffer und Salz hinzugeben.

Diese Mischung bei mittlerer Stufe auf den Herd stellen und ab und an umrühren und so lange köcheln lassen bis die Flüssigkeit sich verringert hat.

Bei mittlerer Stufe in einer anderen Pfanne zwei Esslöffel Olivenöl erhitzen und ein wenig Salz und das geschlagene Ei, bei demn das Eiweiss und Eigelb gut vermischt sind, einfüllen und anbraten bis es fest geworden ist.

Das Omelett in ein Servierteller gefaltet einlegen und daneben die Tomatensauce einfüllen und servieren.

Tipp: Diese angegebenen Zutaten sind für eine Portion und je nach Anzahl kann man diese erhöhen.