



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

Tomatenomelett

Domatesli Omlet



4 Tomaten
4 Eier
3 El Öl
1 TL Pfeffer
1 Dessertlöffel Salz
2-3 Petersilienäste

- # Tomaten schälen und haselnussgroß zuschneiden.
- # In eine tiefe Schale die Eier einschlagen und Pfeffer hinzustreuen und das Eigelb mit dem Eiweiss gut verquirlen.
- # In einer Pfanne Öl erhitzen und die Tomaten hinzugeben.
- # Wenn die Tomaten halbdurch sind die verquirlte Eier hinzugeben und umrühren.
- # Auf mittlerer Hitze bis man die gewünschte Konsistenz erhält kochen.
- # Vom Herd nehmen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Tipp: Bei der Zubereitung des Omeletts nicht zu reife und flüssige Tomaten verwenden.