



## Omelett mit Tomatensauce

Domates Soslu Omlet



1 Ei  
1 grosse Tomate  
3 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehne  
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.