

Buntes Käseomelett

Zutaten | 4 Portionen

6	Eier
	Salz, Pfeffer
2	Tomaten
1	Paprika
2	Möhre
½	Gurke
1 EL	Butter
2 Stiele	glatte Petersilie
100 g	geriebener Käse z.B. Gouda

Zubereitungszeit: 30 Min.

- Eier aufschlagen, verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Gemüse putzen und waschen. Eine Tomate in feine Würfel schneiden und den Rest vierteln. Paprika halbieren. Eine Hälfte fein würfeln, den Rest in Streifen schneiden. Möhre halbieren. Eine Hälfte fein raspeln und den Rest in Scheiben schneiden. Gurke in Scheiben schneiden.
- Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
- Die Gemüsewürfel zu den verquirlten Eiern geben. Eiermasse in vier Portionen teilen.
- Butter in einer Pfanne zerlassen. Eine Portion hineingeben, bei niedriger Temperatur kurz stocken lassen und etwas geriebenen Käse darauf verteilen. Das Omelett ca. 2 Minuten weiter stocken lassen und zusammenklappen. Von beiden Seiten goldbraun braten.
- Omelette zu einem Viertel zusammenklappen und auf einen Teller legen. Nacheinander die vier Portionen ausbacken.
- Die Käseomeletts mit den restlichen Tomatenvierteln, Paprikastreifen, Gurken- und Möhrenscheiben anrichten und mit der Petersilie garnieren. Dazu schmeckt ein Glas Milch.

Tipp:

Das Käseomelett schmeckt auch kalt zum Beispiel mit einer Scheibe Vollkornbrot. In die Brotbox der Kids gepackt ist das ein leckerer Pausensnack.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
107 kcal	7,6 g	3,4 g	6,6 g	112 mg