

Fitness-Protinella-Omelett mit Tomate



Bis 15 Min.



Einfach



Vegetarisch



Zubereitung

1. Den Strunk der Tomaten entfernen, Stielansätze herausschneiden, Tomaten in Würfel schneiden.
2. GOLDSTEIG Protinella in kleine Würfel schneiden oder raspeln. Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden.
3. Eier, Milch und Schnittlauch in einer Schüssel kräftig verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Olivenöl in einer kleinen Pfanne (ca. 15 cm Ø) erhitzen. Die Hälfte der Eimischung in die Pfanne gießen. Tomaten, GOLDSTEIG Protinella und Sprossen dazugeben.
5. Bei mittlerer Hitze mit einem Pfannenwender am Pfannenboden entlang 3- bis 4-mal zur Pfannenmitte schieben und 2 Min. bei milder bis mittlerer Hitze stocken lassen, sodass sich GOLDSTEIG Protinella, Tomate und Sprossen in die Eimischung integrieren. Zugedeckt 2 bis 3 Min. fertig garen.

Zutaten

Für 2 Personen:

- 2 kleine Tomaten
- 2 Packungen GOLDSTEIG Protinella
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 100g Sprossen
- 50g geröstete Nüsse
- 6 Eier (Kl. M)
- 90 ml Milch
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Olivenöl

