



Union zur Förderung
von Öl- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/31 90 4-2 02
Telefax 030/31 90 4-4 85
E-Mail info@ufop.de
www.ufop.de

Tomaten-Käse-Omelett für Zwei

Zutaten für 2 Portionen:

Omelett

150 g Tomaten
Salz
Zucker
6 Eier (M)
2 EL Rapsöl
4 Scheiben Gruyère

Salat

100 g Spinatsalat
1–2 TL Balsamessig (Aceto
Balsamico)
Pfeffer
4 EL Rapsöl, kaltgepresst
Zusätzlich
2 EL Pinienkerne
1 TL Rapsöl



Und so geht's:

Backofen auf 200°C heizen.

Omelett: Tomaten würfeln, mit Salz und einer Prise Zucker würzen und in einem Sieb ziehen lassen.

Zwei der sechs Eier trennen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz mit dem Handrührgerät steif schlagen. Die Eigelbe mit den übrigen Eiern glattrühren und mit Salz würzen. Den Eischnee unterrühren. 2 EL Rapsöl in einer ofenfesten, beschichteten Pfanne erhitzen, die Ei-Masse hineingeben und bei milder Hitze 2 Min. leicht stocken lassen. Mit den abgetropften Tomaten belegen und im Ofen 4 Min. stocken lassen. Das Omelett mit Hilfe von zwei Pfannenwendern zusammenklappen, mit Käsescheiben belegen und im Ofen weitere 4 Min. stocken lassen.

Salat: Spinatsalat waschen und trocken schleudern. Balsamessig mit Salz und Pfeffer verrühren, 4 EL kaltgepresstes Rapsöl zunächst tropfenweise, dann in dünnem Strahl unterrühren, so dass eine sämige Vinaigrette entsteht. Vinaigrette noch einmal abschmecken und den Spinatsalat damit marinieren.

Pinienkerne in einer Pfanne in 1 TL Rapsöl rösten und salzen. Omelette mit Spinatsalat und gerösteten Pinienkernen servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Copyright: UFOP

INFORMATION
Union zur Förderung von Öl- und Proteinpflanzen e. V.