



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Tomaten-Basilikum-Omelette

- 1 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«
- 250 g Kirschtomaten
- 2 Zweige Basilikum
- 6 Eier, Kl. M
- 6 EL Milch, 1,5 % Fett
- 50 g Parmesan, frisch gerieben

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Tomaten-Basilikum-Omelette

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18 g Fett	4,1 g Kohlenhydrate	19,7 g Eiweiß	0,6 g Ballaststoffe	252 kcal
-----------	---------------------	---------------	---------------------	----------

Brennwert

Tomaten-Basilikum-Omelette Den Backofen auf 200°C vorheizen. 250 g Kirschtomaten halbieren.

8 ofenfeste Förmchen mit einem Durchmesser von etwa 10 cm mit 1 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** einfetten.

Die Blätter von 2 Basilikumzweigen zupfen. 6 Eier, Kl. M mit 6 EL Milch, 1,5% Fett, kräftig verquirlen und 50 g frisch geriebenen Parmesan untermengen. Mit **GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«** abschmecken.

Die halbierten Kirschtomaten mit den Basilikumblättern auf die Förmchen verteilen und mit der Eiermasse begießen. Die Förmchen sollten zu 2/3 mit der Eiermasse gefüllt sein. Die Tomaten-Basilikum-Omelettes für 20 Minuten in den Ofen geben.

Herausnehmen und sofort servieren.

Tipp: Die Omelettes eignen sich als schneller Snack oder als Ergänzung zu einem ausgedehnten Frühstück oder Brunch. Die kleinen Omelettörtchen lassen sich prima vorbereiten und sind Ruck-Zuck im Ofen zubereitet. Sie können die Zutaten ganz nach Ihrem Geschmack variieren. Probieren Sie beispielsweise eine Variation mit geräuchertem Lachs und Schnittlauch.