



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

**Tomaten-Basilikum-Omelette**

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

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://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

**1 Vorbereiten:**

Heize den Backofen auf 200 °C vor. Halbiere 250 g Kirschtomaten.

Fette 8 ofenfeste Förmchen (Ø ca. 10 cm) mit 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra ein.

**2 Eiermasse anrühren:**

Zupfe die Blätter von 2 Basilikumzweigen ab.

Verquirle 6 Eier (Kl. M) mit 6 EL Milch (1,5 % Fett) kräftig, rühre 50 g frisch geriebenen Parmesan unter und würze mit GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia.

**3 Füllen & Backen:**

Verteile die halbierten Kirschtomaten und Basilikumblätter gleichmäßig auf die Förmchen.

Gieße die Eiermasse darüber, sodass sie zu etwa 2/3 gefüllt sind.

Backe die Omelettes 20 Minuten im Ofen.

**4 Servieren:**

Nimm die Omelettes heraus und serviere sie sofort.

**Tipps & Varianten**

Tipp: Ideal als schneller Snack oder zum Brunch. Du kannst die Omelettes gut vorbereiten - sie sind ruckzuck im Ofen fertig.

Variante: Geräucherten Lachs passt ebenfalls bestens in dieses Rezept.