

MEDITERRANES OMELETT MIT OLIVEN-COTTAGECHEESE

Bio-Zutaten:

3 Freilandeier
2 EL Milch
1/4 Zucchini
4 getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)
1 EL Öl (aus dem Tomatenglas)
etwas Lauch
1/2 Becher Cottagecheese
5 Oliven, kernlos
Salz, Pfeffer,
getrocknete Kräuter

Zubereitung (Dauer ca. 12 Minuten):

1. Die Eier aufschlagen und mit Milch, Salz und Pfeffer verquirlen. Lauch, Zucchini und getrocknete Tomaten möglichst klein schneiden.
2. Etwas Öl von den eingelegten Tomaten in einer Pfanne erhitzen, die Eirmischung hineingießen und kurz stocken lassen. Anschließend das Gemüse dazugeben, die Hitze um die Hälfte zurückdrehen und das Omelett ca. 6 Minuten braten.
3. Das Omelett zusammenklappen und kurz weiterbraten lassen. Währenddessen die Oliven grob zerkleinern und unter den Cottagecheese mischen. Das Omelett mit der Käsemischung anrichten, nach Belieben mit Kräutern garnieren und einen Hauch von mediterraner Freiheit genießen.