



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 Bio Olivenöl Nativ 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

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.
Verquirlle 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.