



Tomaten-Omelette mit Spinat und Zwiebeln

Gesundheitliche Vorteile:

- **Eier** sind eine hervorragende Quelle für hochwertiges Protein und enthalten alle essenziellen Aminosäuren. Sie liefern außerdem Vitamin D, das wichtig für die Knochengesundheit ist, sowie Cholin, das zur Unterstützung der Gehirnfunktion beiträgt.
- **Tomaten** enthalten Lycopin, ein starkes Antioxidans, das die Zellen vor Schäden schützt und entzündungshemmende Eigenschaften hat. Zudem liefern sie Vitamin C, das das Immunsystem stärkt.
- **Spinat** ist reich an Eisen, Magnesium und Vitamin A. Diese Nährstoffe fördern die Blutbildung, die Muskelfunktion und unterstützen die Augengesundheit. Spinat enthält zudem Antioxidantien, die vor Zellschäden schützen.
- **Zwiebeln** haben natürliche entzündungshemmende und antibakterielle Eigenschaften. Sie sind reich an Vitamin C und unterstützen das Immunsystem sowie die Herzgesundheit.
- **Olivenöl** enthält gesunde einfach ungesättigte Fettsäuren, die das Herz-Kreislauf-System unterstützen. Es wirkt zudem antioxidativ und entzündungshemmend.

Dieses Tomaten-Omelette mit Spinat und Zwiebeln ist eine proteinreiche und nährstoffreiche Mahlzeit, die sich ideal zum Frühstück oder als leichtes Mittagessen eignet. Es bietet langanhaltende Energie und unterstützt eine gesunde Ernährung durch die Kombination von frischen Zutaten.



Tomaten-Omelette mit Spinat und Zwiebeln

Zutaten (2 Portionen)

- 4 Eier
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Tomaten
- 100 g frischer Spinat
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL frische Kräuter
- Salz, Pfeffer
- Paprikapulver (optional)

Zubereitung

Vorbereitung

- Zwiebel fein würfeln. Tomaten waschen, Strunk entfernen und in kleine Stücke schneiden. Spinat waschen und hacken.

Gemüse anbraten

- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig braten. Spinat und die Tomatenstücke hinzufügen und für 2–3 Minuten mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Das Gemüse aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Omelette zubereiten

- Eier in einer Schüssel verquirlen und salzen und pfeffern. Pfanne erneut mit etwas Olivenöl erhitzen. Eier hineingeben und bei mittlerer Hitze stocken lassen, bis das Omelette an den Rändern fest wird.

Füllen

- Sobald das Omelette fast durchgegart ist, das gebratene Gemüse auf eine Hälfte geben, Omelette zusammenklappen und noch 1–2 Minuten gar braten.

Servieren

- Das Tomaten-Omelette auf zwei Teller verteilen und mit frischen Kräutern bestreuen.

Nährwerte pro Portion: 298 kcal, 10 g Kohlenhydrate, 19 g Protein, 20 g Fett