

## OMELETT MIT PILZEN, TOMATEN, PUMPERNICKEL

---

### Zutaten für 1 Person

- 2 Bio-Eier
- 3-4 kleine Pilze
- 1-2 Tomaten
- 1 kl. rote Zwiebel
- Petersilie
- Salz, Pfeffer und Paprika edelsüß
- 2 TL Oliven-Bratöl
- 2 kleine Scheiben Pumpernickel

Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Pilze säubern und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel und Petersilie hacken. Die Eier mit einer Gabel schlagen, mit Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß und 2 TL gehackter Petersilie würzen. In einer Pfanne die Zwiebeln mit 1 TL Bratöl dünsten, die Pilze kurz dazugeben. Darauf die Tomaten legen. In einer weiteren Pfanne die Eier mit 1 TL Bratöl zu einem Omelett stocken lassen. Das Omelett auf einen Teller gleiten lassen, die Pilz-Zwiebel-Tomaten-Mischung darauf legen, mit der restlichen Petersilie dekorieren und mit dem Pumpernickel schmecken lassen.

Pumpernickel ist reich an Ballaststoffen und sorgt für einen ausgewogenen Blutzuckerspiegel.

