



DAS REZEPT AM MORGEN

SPANISCHES BAUERNOMELETTE

- 3 EIER
- 1 FLEISCHTOMATE (ODER ANDERE GEMÜSESORTEN)
- 4 SCHEIBEN SERANO SCHINKEN
- 1 KL. ZWIEBEL
- MEERSALZ UND PFEFFER AUS DER MÜHLE
- SPEISEÖL (OLIVENÖL)
- BAGUETTE

ZUBEREITUNG:

DIE ZWIEBEL SCHÄLEN UND IN KLEINE WÜRFEL SCHNEIDEN. DIE TOMATE IN GROBE WÜRFELSCHNEIDEN. DEN SCHINKEN IN STREIFEN SCHNEIDEN. DIE EIER IN EINE SCHÜSSEL SCHLAGEN UND MIT ETWAS PFEFFER UND SALZ WÜRZEN. EINE PFANNE VORHEIZEN UND DAS ÖL HINEINGEBEN. AUF MITTELHOHER FLAMME DIE ZWIEBELWÜRFEL GLASIG BRATEN DANN DIE TOMATEN HINZUGEBEN UND AUF VOLLER HITZE 1 MINUTE GAREN. DIE SCHINKENSTREIFEN HINZU FÜGEN ZWEIMAL WENDEN UND NUN DIE EIER HINZUGEBEN. WENN DIE EIER GESTOCKT HABEN IST DAS OMELETTE FERTIG.