Österreichs beliebtestes Pfanzenöl.



Spanisches Omelett

Zubereitung

Die Zwiebel schälen, klein hacken und in einer beschichteten Pfanne in 1 Esslöffel Bona Öl etwa 3 Minuten rösten. Paradeiser waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Etwa drei Viertel der Paradeiserwürfel zur Zwiebel geben und etwa 2 Minuten mitrösten. Oliven entkernen und in feine Streifen schneiden. 3 Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen, in die Pfanne gießen und mit den Olivenstreifen bestreuen.

3 dag Chorizo (Spanische Paprikawurst) oder Kabanossi in dünne Scheiben schneiden. Eier damit belegen und zugedeckt bei geringer Hitze etwa 5 Minuten stocken lassen.

Das Omelett mit einer Bratenschaufel zusammenklappen, anrichten und mit restlichen Paradeisern bestreuen. Mit frischen Kräutern garnieren.

Das Rezept (mit Foto) stammt von BONAfamilie-Fan Nicole Subara.

Zutaten

- ½ kleine Zwiebel
- 1 Esslöffel Bona Öl
- 1 großen Paradeiser (15 dag)
- 2 Oliven
- 3 Eier
- Salz
- Pfeffer
- 2 dag Chorizo oder Kabanossi
- Frische Kräuter