

# Unser Rezept der Eröffnungstage für Sie zum Downladen:

## Omelett von Paprika und eingelegten Tomaten

Die Tomate ist wohl das gebräuchlichste Gemüse in der italienischen Küche. Man kann mit der Tomate wirklich alles machen, und ohne dieses Gemüse wäre die Küche tatsächlich ärmer. Darüber hinaus ist sie reich an Vitaminen und Mineralsalzen: B-Carotin (gut für die Augen), C (stärkt die Abwehrkräfte), E (macht die Haut schön). 100 g enthalten nur 17 kcal. Laut neuer Erkenntnisse einer US-Studie sollen Tomaten ein gutes Vorbeugemittel gegen Prostatakrebs sein. Dabei spielt es keine Rolle, ob sie roh, eingelegt oder gekocht, als Saft oder Soße verzehrt werden. Hauptsache, man isst mehrmals täglich davon. Das zweite Gemüse, die Paprika, ist ein Gemüse, das aus Südamerika nach Europa kam. Der Name „*peperone*“ stammt aus dem Wort „*pepe*“ Pfeffer, da ursprünglich diese Paprika eine Art Pfefferschote war und durch Züchtungen die heutige Form und den Geschmack angenommen hat. Die Paprika hat in der italienischen Küche einen hohen Stellenwert wegen ihres Aromas und der Vielfalt in der Verarbeitung, von den Antipasti bis hin zu den Hauptspeisen. Wenn sie im rohen Zustand verspeist wird, hat sie das höchste Vitamin C-Gehalt liegt er wesentlich höher als bei der Zitrone. Es gibt 4 Paprikasorten: Die Roten, die Grünen und die Gelben sind mild, die kleinen Schoten sind scharf.

### **Sie benötigen:**

- 1 beschichtete Pfanne (32 cm)
- 1 Auflaufform
- Backpapier
- 1 scharfes Messer
- 1 Servierplatte
- 1 Wender
- 1 Pfannenheber
- Holzlöffel
- 1 Schöpflöffel

### **Zutaten für 6 Personen:**

#### **1-2 Füllungszubereitung:**

- Olivenöl
- 10 eingelegte Tomaten
- 2 rote Paprika
- 4 Eier
- Salz und Pfeffer nach Wunsch
- eine Prise getrocknetes Majoran und Tymian
- 6 mittlere Knoblauchzehen
- 2 mittlere Zwiebeln
- 3 kleine Zweige Petersilie

- 3 kleine Zweige frische Minze
  - 30 g geriebener Pecorinokäse
  - 100 g Fetakäse
  - 2 EL natives Olivenöl
  - 4 EL Brotkrume
- 3-4 Auflaufformzubereitung:**
- eine Prise geriebenen Pecorinokäse (ca. 20 g)
  - 5 EL Brotkrume

### **1. Füllungszubereitung:**

Die Paprika waschen Samen und Stiele der Paprika entfernen und **in Streifen von 5 mm** schneiden. Eine Pfanne nehmen und Olivenöl darin erwärmen, drei zerdrückten Knoblauchzehen und, die in Würfeln geschnittenen Zwiebeln dazugeben und auf mittlerer Flamme leicht anbräunen. Jetzt die Paprikastücke dazu geben, mit Salz, Pfeffer abschmecken, mit einem Holzlöffel gut rühren und ca. 5 Min. köcheln. Danach vom Herd nehmen und ein wenig erkalten lassen.

2. Die Petersilie und Minze grob schneiden, dann in eine Schüssel die Eier darin mit einer Gabel gut rühren, die Paprika, die halbierten eingelegten Tomaten, Majoran und Thymian, die Petersilie und Minze, den geriebenen Pecorino und den zerdrückten Fetakäse hinzufügen, mit Salz und Pfeffer nach Wunsch abschmecken. Olivenöl, Brotkrume dazu geben und alles gut mischen.

3. **Auflaufformzubereitung:** Backpapier nach der Größe der Auflaufform schneiden, naß machen, um in der Auflaufform besser anpassen zu können. Die Füllung hineingeben und mit einem Pfannenheber das ganze in der Auflaufform, bis zu den Borden verteilen. Jetzt den geriebenen Pecorino und Brotkrume darüber streuen.

4. Jetzt die Auflaufform in den auf 200 Grad vorgewärmten Backofen auf der mittleren Schiene legen, ca. 15 Min. überbacken, bis sich eine Kruste bildet. Dann auf der unteren Schiene legen, und weiter 5 Min. lassen, damit sich auch unten eine Kruste bildet. Aus dem Backofen nehmen, ein wenig erkalten lassen und dann auf eine Servierplatte lauwarm servieren. Mit diesem Gericht kann man sowohl einen Weißwein als auch einen leichten Rotwein servieren