



PERSON  
 MITTEL  
 20 MIN

## Chorizo-Tomaten-Omelett mit Rucolasalat

### EINKAUFLISTE:

#### Für das Omelett

- 1 Chorizo (je nach Größe)  
(vor Ort evtl. abwiegen)
- 3-4 reife Kirschtomaten (bunt)
- ½ kleine Paprika
- 2 Zweige frischer Majoran
- 1 Frühlingszwiebel
- 3 Bio-Eier
- 20 g Pecorino
- ¼ frische rote Chilischote  
(nach Belieben)
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

#### Für den Salat

- 200 g frischer Rucola
- Olivenöl
- ½ Handvoll Walnüsse
- ½ Zitrone (Saft)
- ½ EL Honig
- ½ TL Dijon-Senf
- ½ rote Zwiebel
- Salz, Pfeffer

#### Außerdem

Brett, Messer, Pfanne,  
Pfannenwender, Schüssel,  
Schneebeesen oder Gabel

Thema: **ERNÄHRUNGSFORMEN (PALEO)**

Kategorie: **ABENDESSEN**

1. Chorizo in dicke Scheiben schneiden. Majoranblättchen abzupfen und grob hacken. Tomaten waschen und halbieren. Paprika waschen, Kerne entfernen und würfeln. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Chili in feine Scheiben schneiden.
2. Jetzt den Salat zubereiten. Dazu Rucola waschen, trocken schütteln und gegebenenfalls grob hacken, wenn die Blätter sehr groß sind. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Für das Dressing Olivenöl, Zitronensaft, Honig, Senf, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel vermengen und nach Belieben abschmecken. In einer kleinen Pfanne grob gehackte Walnüsse anrösten. Jetzt einfach Rucola, Zwiebel, Walnüsse und Dressing miteinander in einer Servier-Schale mischen.



3. In einer nicht haftenden Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Darin die Chorizoscheiben von beiden Seiten anbraten. Dann Tomaten, Paprika, Majoran und Frühlingszwiebel hinzufügen. Alles kurz herausnehmen und in einer kleinen Schüssel bis zum nächsten Einsatz lagern.
4. Eier aufschlagen und in einer kleinen Schüssel verrühren. Chili, Salz und Pfeffer untermischen.
5. Das Ei in die leicht gefettete Pfanne bei mittlerer Hitze geben. Kurz stocken lassen. Dann vorsichtig nach 2-3 Minuten wenden. Zuvor angebratene Zutaten auf das Ei geben. Pecorino reiben und darüber streuen. Wenn der Pecorino geschmolzen ist und solange das Ei noch heiß ist, vorsichtig zusammenklappen und auf einen Teller geben. Für weitere Omeletts genauso verfahren.
6. Salat auf den Teller geben und beides zusammen servieren.