

---

## schnelles Tomaten Omelett

---

### Zutaten (für 1 Portion):

E	1 EL	Ghee
E	2 - 3	Eier
H	1	Tomate
M	1 Pr.	Pfeffer
W	1 Pr.	Salz
F	10 Bl.	frischer Basilikum
E	1 TL	schwarzer Sesam (geröstet und gemörsert)



### Vorbereitung:

Tomate würfelig schneiden, Eier mit Salz und Pfeffer versprudeln

### Zubereitung:

Dieses Omelett koche ich nicht im Kreis, es sind aber alle Elemente enthalten.

Das Ghee in einer Pfanne erhitzen und die versprudelten Eier dazugeben. Die Tomaten darauf verteilen und bei geschlossenem Deckel stocken lassen.

In der Zwischenzeit die Basilikumblätter abzupfen und klein schneiden, und den Sesam mörsern. Beides aufs fertige Omelett geben.

Dazu passt ein Butterbrot oder ein paar Bratkartoffel. Der

Kohlenhydrattyp sollte auch eines davon dazu essen. Der Eiweißtyp kann das Omelett auch ohne "Beilage" genießen. Falls er ein Brot dazu möchte, sollte es sehr dünn geschnitten und großzügig mit Butter bestrichen sein.

### Wirkung nach TCM:

Die thermische Wirkung von Eiern ist neutral, der Geschmack süß. Eier sind ein typisches "Erde-Lebensmittel", die man gut daran erkennt, dass sie süß und herzhaft zubereitet werden können.

- das Eiklar stärkt das Lungen-Yin, ist also gut bei trockenem Husten, Heiserkeit und Stimmverlust
- stärkt Blut und Qi, ist somit gut bei Drehschwindel, Herzklopfen, Schlafstörung, Angst und Vergesslichkeit

Tomaten sind kalt, sollten daher nur bei großer Hitze roh gegessen werden.

- eliminieren Hitze und kühlen das Blut, sind somit zu empfehlen bei Bluthochdruck, Augenrötung, Kopfschmerz, Durst, trockener Verstopfung, Nasenbluten, Zahnfleischbluten
- stärken das Yin und das Blut: Durst, Säftemangel, Magenschwäche, trockene Augen, Nachtblindheit, verschwommene Sicht