



Omelett mit Räucherlachs, Meerrettich-Creme & Dill



Zutaten

Menge

1 EL	Sahne-Meerrettich
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2 EL	Schnittlauch, gefroren
4 Scheiben	Räucherlachs
4 Stängel	Dill
6	Eier
	Salz
6	getrocknete Tomaten
2 EL	Kürbiskerne
2 EL	Butter
50 ml	Milch
100 g	Crème fraîche

Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Min.

pro Portion: 3159 kJ, 756 kcal, 19,2 g Kohlenhydrate, 40,3 g Eiweiß, 59,0 g Fett, 817 mg Cholesterin, 2,4 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: € €

schnell

Zubereitung

Unser Lachs-Omelett ist nicht nur super schnell und einfach gemacht, du kannst es auch mit deinen Lieblingszutaten belegen. Wir haben uns für ein Omelett mit würzigem Räucherlachs, getrockneten Tomaten, Dill und einer Meerrettich-Creme entschieden. Nachdem du die verquirlten Eier in die Pfanne gegeben hast, müssen diese nur noch stocken und du kannst das Omelett mit dem Räucherlachs und den Tomaten belegen. Getoppt mit Kürbiskernen und Schnittlauch ist das super schnelle Omelett auch schon fertig, welches du morgens, mittags und abends genießen kannst. Kleiner Tipp: wenn du das Omelett zum Frühstück essen möchtest und noch etwas wach werden musst, dann sei beim Meerrettich nicht allzu zögerlich. Also ran an die Pfanne! So easy geht's:

Step 1:

Zuerst die Eier mit Salz, Pfeffer, etwas Milch und Schnittlauch verquirlen. Dann die Crème fraîche mit Meerrettich sowie Salz und Pfeffer vermischen. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Step 2:

Jetzt kannst du das Omelett braten. Dazu 1 EL Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Hälfte der Eiermischung hineingeben und offen bei mittlerer Hitze für ca. 3 Minuten stocken lassen. Dann vorsichtig wenden und für 2 Minuten weiter garen.

Step 3:

Dann das Omelett mit Räucherlachs, getrockneten Tomaten und Dill belegen. 2 EL der Crème fraîche auf dem Omelett verteilen. Das Omelett mit Hilfe eines Pfannenwenders zusammenklappen und mit Kürbiskernen bestreut servieren. Das andere Omelett ebenso zubereiten.