Lachs-Omelett mit Kräutern

Zeit gesamt 20min

Zubereitungszeit 20min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Avocado	2 St.
Petersilie, frisch	10 g
Dill, frisch	10 g
Kressebeet	10 g
Eier	8 St.
Milch	5 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Butter	4 TL
Lachs, graved	200 g

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Pfanne

1. Avocados halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels aus der Schale lösen. Fruchtfleisch in dünne Streifen schneiden. Petersilie und Dill waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. In einer Schüssel Kresse, Petersilie und Dill mischen.

2. In einer Schüssel Eier und Milch mit Salz und Pfeffer verquirlen. Für jedes Omelett je 1 TL Butter in einer Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen. 1/4 der Eiermasse in die Pfanne gießen und bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. stocken lassen. Wenden und nochmals ca. 1 Min. backen. Auf diese Weise auch die anderen Omeletts ausbacken.

3. Omeletts jeweils mit Kräutern, Avocado und Lachs belegen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	494 kcal
Kohlenhydrate	11 g
Eiweiß	25 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	40 g