



# Omelett mit Avocado, Tomaten und Rucola

Zeit gesamt  
🕒 25min

Zubereitungszeit  
🍳 25min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                  |       |
|------------------|-------|
| Rucola           | 50 g  |
| Cherrytomaten    | 200 g |
| Avocado          | 2 St. |
| Eier             | 8 St. |
| Salz             |       |
| Pfeffer, schwarz |       |
| Butter           | 4 EL  |

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlere Pfanne, Sieb

1. Rucola waschen und abtropfen lassen. Tomaten waschen, Strunk entfernen und vierteln. Avocados halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels aus der Schale lösen. Fruchtfleisch in dünne Streifen schneiden.
2. In einer Schüssel Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen. Für jedes Omelett je 1 EL Butter in einer Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen. Die Hälfte der Eiermasse in die Pfanne gießen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. stocken lassen. Wenden und nochmals ca. 3 Min. backen. Auf diese Weise auch das andere Omelett ausbacken.
3. Omeletts jeweils mit Rucola, Tomaten und Avocado belegen, mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 418 kcal |
| Kohlenhydrate  | 12 g     |
| Eiweiß         | 16 g     |
| Ballaststoffe  | 7 g      |
| Fette          | 35 g     |