

Lachs – Omelett

Vorbereitung: 10 Min.
Portionen: 2 bis 3
Proteingehalt: 35 g



Du benötigst:

- ✓ 100 Gramm Lachs
- ✓ 4 Eier
- ✓ 2 Handvoll Tomaten
- ✓ 2 Gurken
- ✓ 1 Paprika
- ✓ 1 Zwiebel

- ✓ Rapsöl
- ✓ Salz
- ✓ Pfeffer
- ✓ Kräuter (Schnittlauch)
- ✓ Große Pfanne + Schüssel
- ✓ Pfannenheber

Zubereitung in 7 einfachen Schritten

1. Paprika, Gurken, Tomaten Waschen, klein schneiden + in eine Schüssel geben
2. Schnittlauch waschen, klein schneiden und ebenso in die Schüssel dazugeben
3. Zwiebel + Lachs klein schneiden und beides in die Schüssel geben
4. 3 ganze Eier in die Schüssel schlagen, mit Salz, Pfeffer würzen + vermischen
5. In einer großen Pfanne das Rapsöl erhitzen und die Schüsselmasse verteilen
6. Mit dem Pfannenhebern in Vierteln teilen, wenden und goldbraun backen
7. Mit Pfannenheber herausheben, mit Kräutern dekorieren + warm servieren

Vplatten-Tipp

- Wenn zu viel Fett (Rapsöl) nach dem Herausheben auf dem Omelett ist, dann kannst du dieses mit einer Küchenrolle abtupfen
- Auch mit Mozzarella-Käse darin ein Genuss

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! info@vplatte.de - Tel.: 0800 70 70 070

