Rezept

Omelett mit Avocado

Ein Rezept von Omelett mit Avocado, am 31.07.2025

Zutaten

1	Avocado
1	Chilischote
172 Bund	Koriandergrün (auch fein: Petersilie)
	Pfeffer
4 EL	Milch oder Sahne
1	Limette
150 g	Kirschtomaten
	Salz
6	Eier (M)
1 geh. EL	Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PORTIONEN (2 Omeletts) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 470 kcal

Zubereitung

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.

2. Avocado schälen, halbieren und den Kern entfernen. Die Avocado würfeln und in einer Schüssel mit dem Saft der halben Limette mischen – so bleibt die Avocado hell. Restliche Limette in Spalten schneiden. Chili waschen, halbieren, entkernen und fein hacken. Tomaten waschen und vierteln. Koriander waschen und zupfen, mit Tomaten und Chili zur Avocado geben. Salzen und pfeffern.

3. Die Eier in eine Schüssel aufschlagen, Milch oder Sahne dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einer Gabel verschlagen.

4. Die Hälfte der Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen und etwas bräunen. Die Hälfte der Eiermasse in die Pfanne gießen, mit einem Pfannenwender das Ei knapp 1 Min. ständig rühren. Sobald die Mischung beginnt sämig zu werden, in der Pfanne verteilen und nicht mehr bewegen. Die Hälfte der Füllung auf eine Omeletthälfte geben und das Omelett zusammenfalten. Zudecken, vom Herd nehmen und 1 Min. ruhen lassen. Auf einen Teller gleiten lassen.

5. Das zweite Omelett mit den restlichen Zutaten ebenso backen. Mit Limette garnieren.