

Rezept

Omelett mit Radieschen

Ein Rezept von Omelett mit Radieschen, am 19.01.2025

Zutaten

4 Eier	50 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
Salz	Pfeffer
1 TL Rapsöl	1 Bund Radieschen
1 Beet Kresse	2 TL Sesamöl (Asiaregal)
1 TL helle Sojasauce	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 265 kcal, 20 g F, 16 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Die Eier mit Mineralwasser, Salz und Pfeffer verquirlen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Eiermischung dazugießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. vollständig stocken lassen.
2. Inzwischen die Radieschen putzen, waschen und in feine Scheibe schneiden. Die Kresse vom Beet schneiden, mit Radieschenscheiben und Sesamöl mischen. Das Topping mit Sojasauce abschmecken.
3. Omelett halbieren, jede Hälfte auf einen Teller legen und die Radieschen-Kresse-Mischung darauf verteilen. Omelett sofort servieren.