

Rezept

Omelett mit Räucherlachs

Ein Rezept von Omelett mit Räucherlachs, am 13.10.2024

Zutaten

| | |
|--------------------------------|-------------------------|
| 2 Stängel Dill | 60 g Blattspinat |
| 75 g geräucherter Lachs | 4 Eier (M) |
| Salz | Pfeffer |
| frisch geriebene Muskatnuss | 2 EL Olivenöl |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal, 30 g F, 25 g EW, 1 g KH

Zubereitung

1. Den Dill waschen, trocken tupfen und die Spitzen abzupfen. Einige Dillspitzen zum Garnieren beiseitelegen, den Rest fein hacken. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Den Räucherlachs in feine Streifen schneiden.
2. Die Eier in einen hohen Rührbecher geben, gut verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den Dill unterrühren.
3. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Eiemischung hineingeben und offen bei mittlerer Hitze in ca. 3 Min. stocken lassen. Das Omelett aus der Pfanne auf einen Teller gleiten lassen.
4. Auf eine Hälfte des Omeletts Blattspinat und Räucherlachs setzen und das Omelett zusammenklappen. Zum Servieren das gefüllte Omelett halbieren und jeweils eine Hälfte auf einen Teller setzen, mit den beiseitegelegten Dillspitzen garnieren.