

## Rezept

# Räucherlachs-Kresse-Omelett

Ein Rezept von Räucherlachs-Kresse-Omelett, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>1</b> Ei	Salz
Pfeffer	<b>1 TL</b> Öl
<b>1 TL</b> Sesamsamen	<b>75 g</b> fettarmer Joghurt (1,5 % Fett)
<b>ca. ½ TL</b> Wasabipaste (ersatzweise Meerrettich aus dem Glas)	<b>½</b> Salatgurke (ca. 200 g)
<b>½ Beet</b> Gartenkresse	<b>75 g</b> Räucherlachs in Scheiben

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 1 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal, 27 g F, 27 g EW, 8 g KH

## Zubereitung

1. Das Ei mit 1 EL Wasser verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Eimasse hineingeben und durch Schwenken der Pfanne gleichmäßig dünn verteilen. Mit Sesam bestreuen und 2 - 3 Min. braten. Das Omelett wenden und noch ca. 1 Min. braten.
2. Während das Omelett brät, für den Dip den Joghurt mit Wasabi glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die halbe Gurke waschen und in hauchdünne Scheiben schneiden.
3. Das Omelett auf einen Teller geben und eine Hälfte mit dem Räucherlachs belegen. Etwas Dip darauf verteilen. Die Kresse abschneiden und darüberstreuen. Das Omelett zusammenklappen und mit dem übrigen Dip und den Gurkenscheiben servieren.