

Kräuter-Omelett mit Räucherlachs

Zutaten (für 2 Personen):

- 300 g Salatgurke
- Salz
- 1 Schale Kresse
- 50 g Räucherlachs
- 3 Eier
- Pfeffer
- 2 EL Mineralwasser
- 2 EL Kefir
- 2 EL frisch gehackter Dill
- 2 EL klein geschnittener Schnittlauch
- 2 EL Rapsöl

Gurke waschen oder schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Auf Tellern flach auslegen und mit Salz bestreuen. Lachs in Würfel schneiden. Kresse vom Beet schneiden, waschen und trocken tupfen.

Eier mit Salz, Pfeffer, Mineralwasser und Kefir verquirlen. Dill und Schnittlauch unterheben. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Eiermasse hineingeben und bei schwacher Hitze zu einem Omelett stocken lassen. Mit Lachswürfeln und Kresse bestreuen. Zusammenklappen, halbieren und auf den Gurkenscheiben anrichten. Sofort servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen