

Kräuter-Omelett mit Räucherlachs

Zutaten (für 2 Personen):

- 300 g Salatgurke
- Salz
- 1 Kästchen Gartenkresse
- 50 g Räucherlachs
- 3 Eier
- Pfeffer
- 2 EL Mineralwasser
- 2 EL Kefir
- 2 EL frisch gehackter Dill
- 2 EL Schnittlauchröllchen
- 2 EL Rapsöl

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

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

Nährwerte (pro Portion):

320 kcal, 18 g Eiweiß, 24 g Fett, 5 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe

Empfehlenswert bei:

Adipositas
Arthrose
Blasenentzündung
Bluthochdruck
Bronchitis
Brustkrebs-Nachsorge
Colitis ulcerosa
COPD
Diabetes
Fettleber
Fettstoffwechselstörungen
Fußpilz
Gicht
Hashimoto
Multi-Intoleranzen
Multipler Sklerose
Nierensteinen (Kalziumoxalatsteine)
Parodontitis
Potenzstörung
PCO-Syndrom
Reizdarm

Rheuma
Rosazea
Schuppenflechte
Sinusitis
Untergewicht
Wechseljahresbeschwerden

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 29.07.2019

Koch/Köchin:

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