

Zucchini-Löwenzahn-Omelett mit Lachs

Zutaten (für 2 Personen):

- 100 g junge Zucchini
- 100 g Löwenzahn
- alternativ: Rucola oder Endiviensalat
- 4 (Größe M) Bio- Eier
- 4 EL glutenfreier ungesüßter Haferdrink
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 3 EL kalt gepresstes Olivenöl
- 1 TL Bio-Zitronenabrieb
- 100 g (in dünnen Scheiben) Graved Lachs

Zucchini putzen, waschen und auf der Gemüsereibe in etwa 3 mm dünne Scheiben hobeln. Löwenzahn verlesen, waschen, trocken schütteln und nach Belieben grob schneiden. Die Eier mit dem Haferdrink sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel kräftig verquirlen.

Backofen auf 80 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert). In einer kleinen beschichteten Pfanne (circa 18 cm Durchmesser) 1 EL Öl erhitzen. Die Hälfte der Zucchinis Scheiben darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite etwa 1 Minute braten, leicht salzen. Die Hälfte der Eiermasse über den Zucchinis Scheiben verteilen und mit geschlossenem Deckel bei milder bis mittlerer Hitze 4-5 Minuten stocken lassen. Das Omelett auf einem Teller im Ofen auf der mittleren Schiene warm halten. Mit 1 EL Öl, restlichen Zucchini und übriger Eiermasse ein zweites Omelett zubereiten und ebenfalls im Ofen warm halten.

Den Löwenzahn in der Pfanne im übrigen Öl bei mittlerer Hitze 1-2 Minuten zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen. Zum Servieren die Omeletts auf Teller legen, den Lachs grob darüberzupfen und den Löwenzahn daraufsetzen. Dazu passt Vollkornbrot.

Tipp:

Der zarte Frühlings-Löwenzahn enthält sekundäre Pflanzenstoffe wie Inulin, Cholin und den Bitterstoff Taraxin. Dieser wirkt sanft harntreibend und stärkt die Leber- und Gallenfunktion. Wilder Löwenzahn enthält mehr Bitterstoffe als die Kultursorte. Beim Selbstpflücken nur junge, zarte Triebe vor der Blüte verwenden.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 19.02.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

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