



Rezepte > Mittagessen

Gefüllte Kräuter-Omeletts mit Lachs und Hüttenkäse

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Räucherlachs	100 g
Dill, frisch	20 g
Minigurken	2 St.
Friskäse, körnig	150 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Eier	8 St.
Milch	200 ml
Kräuter der Provence, getrocknet	
Butter	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne

1. Lachs würfeln. Dill waschen, trocken schütteln, Spitzen abzapfen und bis auf einige Spitzen zum Garnieren fein hacken. Gurken waschen, schälen, längs halbieren, Kerne entfernen und fein würfeln. In einer Schüssel Gurke, Lachs, Dill und Friskäse vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. In einer weiteren Schüssel Eier mit Milch, Kräutern der Provence, Salz und Pfeffer verquirlen. In einer Pfanne 1 TL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und 1/4 der Eiermasse hineingießen und ca. 4–5 Min. zugedeckt braten, bis die Unterseite leicht gebräunt und die Oberseite gestockt ist. Auf einen Teller gleiten lassen, 1/4 der Hüttenkäse-Füllung daraufgeben und Omelett darüber zuklappen. Übrige Omeletts nach und nach genauso zubereiten und Gefüllte Kräuter-Omeletts mit Lachs und Hüttenkäse mit Dill garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	301 kcal
Kohlenhydrate	4 g
Eiweiß	25 g
Ballaststoffe	0 g
Fette	20 g