Lachs-Omelette mit Spinat und Kartoffeln

Zeit gesamt 40min

Zubereitungszeit 10min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	200 g
kleine Kartoffeln, vorw. festk.	600 g
Babyspinat	100 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Dill, frisch	15 g
Zitronen	1 St.
Joghurt, natur	300 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Milch	50 ml
Eier	6 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, Backpapier, Monsieur Cuisine

1. Lachsfilet am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Flachen Dampfgaraufsatz mit Backpapier auslegen. Kartoffeln gründlich waschen und in den tiefen Dampfgaraufsatz geben. Spinat waschen und abtropfen lassen. Zwiebel halbieren und schälen. Dill waschen, trocken schütteln und Spitzen abzupfen. Lachs waschen, trocken tupfen und etwa 2 cm groß würfeln. Zitrone halbieren und Saft auspressen.

2. In den Mixbehälter die Hälfte des Dills geben und 4 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben. Joghurt und 2 EL Zitronensaft zugeben und 20 Sek./Stufe 2 verrühren. Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken und umfüllen. Mixtopf säubern.

3. In den Mixbehälter den übrigen Dill und die Zwiebel geben und 4 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben. Spinat zugeben und 6 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Lachs, Milch, Eier, Salz und Pfeffer zugeben und 30 Sek./Stufe 2/Linkslauf vermischen. Eier-Masse in den flachen Dampfgaraufsatz gießen. Mixbehälter säubern.

4. In den Mixbehälter 1 l heißes Salzwasser geben. Tiefen und flachen Dampfgaraufsatz aufsetzen, verschließen und 25 Min./Dampfgarstufe garen. Anschließend fertiges Omelette in Stücke schneiden und mit Kartoffeln und Dip servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Das Backpapier passt sich besser an den Einlegeboden an, wenn du es vorher nass machst.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	420 kcal
Kohlenhydrate	35 g
Eiweiß	32 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	16 g