



Omelett mit Avocado, Tomaten und Rucola

Zeit gesamt
25minZubereitungszeit
25minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Rucola	50 g
Cherrytomaten	200 g
Avocado	2 St.
Eier	8 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Butter	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlere Pfanne, Sieb

1. Rucola waschen und abtropfen lassen. Tomaten waschen, Strunk entfernen und vierteln. Avocados halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels aus der Schale lösen. Fruchtfleisch in dünne Streifen schneiden.
2. In einer Schüssel Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen. Für jedes Omelett je 1 EL Butter in einer Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen. Die Hälfte der Eiermasse in die Pfanne gießen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. stocken lassen. Wenden und nochmals ca. 3 Min. backen. Auf diese Weise auch das andere Omelett ausbacken.
3. Omeletts jeweils mit Rucola, Tomaten und Avocado belegen, mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	418 kcal
Kohlenhydrate	12 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	35 g