



Omelett mit Avocado, Tomaten und Rucola

 Dauer
25 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung

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.

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.

Omeletts jeweils mit Rucola, Tomaten und Avocado belgen, mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	386 kcal		
Kohlenhydrate	8 g	Ballaststoff	4 g
Eiweiß	15 g	Fette	33 g