

# Tomaten-Lachs-Omelett



## GESUNDE FETTE

Rezepte zum schlank werden  
und schlank bleiben!

## ZUBEREITUNG

1. Tomaten vierteln, Lachs in Würfel schneiden. 1 TL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Lachswürfel darin anbraten. Zum Schluss Tomaten und Spinat kurz mitbraten.
2. Pellkartoffeln schälen, in eine Schale geben und mit einer Gabel zerdrücken. Eier, Frischkäse und Milch hinzufügen, nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und alles gut verrühren.
3. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und dann das Öl hineingeben.
4. Die Eimasse in die Pfanne gießen und die ersten 2 Minuten mit einem Pfannenheber Löcher in die Eimasse reißen, damit noch etwas der flüssigen Eimischung auf den Pfannenboden laufen kann.
5. Dann bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel 4-5 Minuten stocken lassen. Das Omelett mit Tomaten, Lachs und Spinat garnieren und zusammenklappen. Nach Belieben mit Frühlingszwiebelringen garniert servieren.

## ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 200 g Cocktailstrauchtomaten
- 50 g Lachsfilet
- 30 g Babyspinat
- 2 TL Rapsöl
- 2 Eier
- 1/2 Pellkartoffel (ca. 45 g)
- 2 EL Milch 3,5 % Fett
- 20 g Frischkäse 10 % Fett
- Salz / Pfeffer
- Muskat
- Frühlingszwiebelringe zum Garnieren



417  
Kalorien



16 g  
Kohlenhydrate



25 g  
Fett



31 g  
Eiweiß



4 g  
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff