

Omelett Breakfastbowl mit Putenbrust, Rote-Bete-Creme und knackigem Gemüse



ZUTATEN für 1–2

3 Eier (M)
100 g Herta Finesse Schinken hauchzart
2–3 Pilze (z. B. Champignons)
1 Zwiebel
Käse (z. B. Emmentaler)
Salz, Pfeffer, Muskat
Butter zum Anbraten
etwas Milch oder Sahne
50 g Feldsalat
½ Paprika
2 EL Hummus, z. B. Rote-Bete-Hummus
2 EL Dressing (nach Wahl)
Sesam
ca. ½ Avocado
2 Frühlingszwiebeln

Zubereitungszeit: 20 Min.

Koch-/Backzeit: 15 Min.

ZUBEREITUNG:

1. Für das Omelett Zwiebel, Pilze und Herta Finesse Schinken hauchzart klein schneiden. Dann etwas Butter in einer Pfanne zerlassen und Zwiebel, Pilze und Schinken dazugeben. Alles gut anbraten.
2. Währenddessen 3 Eier aufschlagen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und einen Schuss Sahne oder Milch hinzufügen. Die Eier mit dem Schneebesen aufschlagen, bis sie fluffig werden, und zu der Zwiebel-Schinken-Pilz-Mischung in die Pfanne geben. Nach Belieben etwas Käse auf dem Ei verteilen.
3. Omelett von unten stocken lassen, dann mit dem Pfannenwender wenden und von der anderen Seite ein paar Sekunden anbraten. Das Omelett anschließend in die Schüssel geben.
(Wer gerne teilt oder nicht so großen Hunger hat, halbiert es und gibt es in zwei Bowls.)
4. Feldsalat waschen, Paprika in Scheiben schneiden, Avocado schälen und halbieren. Alles mit Dressing anmachen und in die Bowl geben. Rote-Bete-Hummus dazu und mit Frühlingszwiebeln und Sesam bestreuen.

Nährwerte pro Portion: 394,44 kcal, 29,90 g Fett, 9,15 g Kohlenhydrate, 19,2 g Eiweiß