

Frühlings-Omelett



Zutaten (2 Personen):

6 Eier
3 Frühlingszwiebeln
6 Cocktailtomaten
1 Schuss Mineralwasser
1 Schuss Milch
2 EL Butter
1 Avocado (ca. 250g)
1 Stiel Thymian
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Frühlingszwiebel waschen und in Ringe schneiden. Die Cocktailtomaten ebenfalls waschen und vierteln. Die Avocado schälen, vom Stein befreien und in Scheiben schneiden.

Eier in einer Schüssel mit Mineralwasser, Milch und einer Prise Salz verquirlen. Thymianblättchen vom Stiel streifen und gemeinsam mit 2/3 der Frühlingszwiebelringe unter die Eimischung rühren.

Butter in einer Pfanne erhitzen, die Eimasse dazu geben, Pfannendeckel auflegen und alles bei mittlerer Hitze stocken lassen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Das Omelett mit den restlichen Frühlingszwiebeln, Avocadoscheiben sowie Cocktailtomaten garniert und nach Belieben mit Pfeffer gewürzt servieren.

Nährwertangaben: 585 kcal p.P., 13 g KH p.P.