SPINAT – LACHS -OMELETT

geschrieben von Karin Knorr | 12. April 2016

Low Carb ist in aller Munde. Beim Abnehmen und auch beim Sport spielen gute Eiweiße und Fette eine große Rolle. Kohlenhydrate in Form von Nudeln, Pizza und Brot werden reduziert. Ich zeige euch jetzt, wie man ein leckeres Omelett ganz schnell zubereiten kann.

Zutaten für 2 Omeletts

- 3 Eier
- 150 g frisch geriebenen Käse (nach Belieben)
- 2 Handvoll frischen Spinat
- 100 g Frischkäse
- 4 Scheiben Räucherlachs
- 2 Frühlingszwiebeln
- Salz, Pfeffer, Chili
- Öl

Zubereitung

Die Zubereitung ist ganz schnell erzählt. Den Spinat in einer Pfanne kurz andünsten, abkühlen lassen. Geriebenen Käse mit den Eiern verrühren, mit Salz, Pfeffer und Chili (von jedem etwa eine Messerspitze) würzen. Dann den Spinat unterheben. Daraus zwei Pfannkuchen in etwas Öl backen. In der Zwischenzeit den Frischkäse mit Zwiebelringen, Salz und Pfeffer anrühren. Man kann auch andere Kräuter verwenden, zum Beispiel Kresse, Schnittlauch oder Petersilie. Auf die lauwarmen Omeletts den Frischkäse streichen und mit dem Räucherlachs belegen. Nun alles ganz stramm zusammenrollen und genießen.

Tipp: Entweder gleich essen oder in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank lagern. Beide Varianten schmecken richtig lecker.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: Linsenfrikadelle

Ich wünsche euch viel Freude beim Zubereiten,

Eure Karin Knorr