

Kräuter-Omelett mit Räucherlachs ★

Zutaten (für 2 Portionen):

- 300 g Salatgurke
- Salz
- 1 Kästchen Gartenkresse
- 50 g Räucherlachs
- 3 Eier
- Pfeffer
- 2 EL Mineralwasser
- 2 EL Joghurt
- 2 EL frisch gehackter Dill
- 2 EL Schnittlauchröllchen
- 2 EL Rapsöl

Die Gurke waschen oder schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden, auf Tellern flach auslegen und mit Salz bestreuen. Den Lachs in Würfel schneiden. Die Kresse vom Beet schneiden, waschen und trocken tupfen.

Die Eier mit Salz, Pfeffer, Mineralwasser und Joghurt verquirlen. Dill und Schnittlauch unterheben. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Eiermasse hineingeben und darin bei schwacher Hitze zu einem Omelett stocken lassen. Mit Lachswürfeln und Kresse bestreuen. Zusammenklappen, halbieren und auf den Gurkenscheiben anrichten.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **320 kcal**, 18 g Eiweiß, 24 g Fett, 5 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe

