



MEIN GENUSS



Frühstücks-Omelett mit Avocado



It's a match!

It's a match! Unser Kräutersalz harmoniert ideal mit deinen gesunden Eierspeisen wie Rührei, Omelett und Co.!



Vorbereitung
15 min



Niveau
Mittel



Zubereitung
20 min

Zubereitung

- 1 Die Eier in eine Schüssel schlagen und zusammen mit der Milch verquirlen. Die Ei-Mischung mit dem Kräutersalz und **schwarzem Pfeffer** würzen. Danach die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden.
- 2 Währenddessen das Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Knoblauch, Zwiebelringe und die Kirschtomaten kurz anbraten, dann den Herd auf kleine Stufe zurückschalten.
- 3 Die Ei-Masse vorsichtig in der Pfanne verteilen. Pass auf, dass die Pfanne nicht mehr zu heiß ist, da das Omelette ansonsten zu schnell stockt.
- 4 Die Mischung mit den **Avocado-Stücken** bestreuen. Zugedeckt langsam auf kleiner Hitze goldgelb braten. Das Omelette muss oben vollständig gestockt sein und unten leicht angebräunt. Wichtig ist, dass das **Frühstücks-Omelette** nicht zu lange in der Pfanne ist, damit es nicht zu trocken wird.

Zutaten

4 Eier
50 ml Milch fettarm oder Pflanzendrink (z.B. Haferdrink)
0.5 TL Kräutersalz
100 g Kirschtomaten
2 Lauchzwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 Avocado
1 EL Olivenöl
Schnittlauch
Schwarzer Pfeffer

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt* auf deine nächste Bestellung.

*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 05.11.2026.