



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 13.08.2026.