

Italienisches Omelette



10 Minuten



1 Person



NÄHRWERTE

Energie	251 Kcal
Kohlenhydrate	4.8 g
Eiweiß	23.2 g
Fette	14.5 g

Nährwert pro Person

ZUTATEN

- 1 Beutel PowerSlim Omelette mit Kräutern
- 100 g Champignons, fein geschnitten
- 1 Tomate, gewürfelt
- 0,5 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Hände voll Rucola
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Essig
- 2 TL Oregano

ZUBEREITUNG

90-100 ml Wasser in den Shaker geben und mit dem Inhalt des Beutels Omelette mit Kräutern und 1 Teelöffel Oregano vermischen. 1 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel etwa 1 Minute lang anbraten. Die Pilzstücke etwa 3 Minuten lang braten. Das Gemüse beiseitestellen. In der gleichen Pfanne das Omelette auf einer Seite etwa 30 Sekunden braten. Kurz bevor das Omelette gewendet wird, die Pilze und die Zwiebel hinzufügen. Das Omelette umdrehen und weitere 30 Sekunden braten. Die Tomatenwürfel mit dem Rucola mischen. Aus Essig und dem restlichen Olivenöl ein Dressing herstellen und unter den Salat mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Omelette und den Rucola zusammen auf einem Teller anrichten und mit dem restlichen Oregano bestreuen.