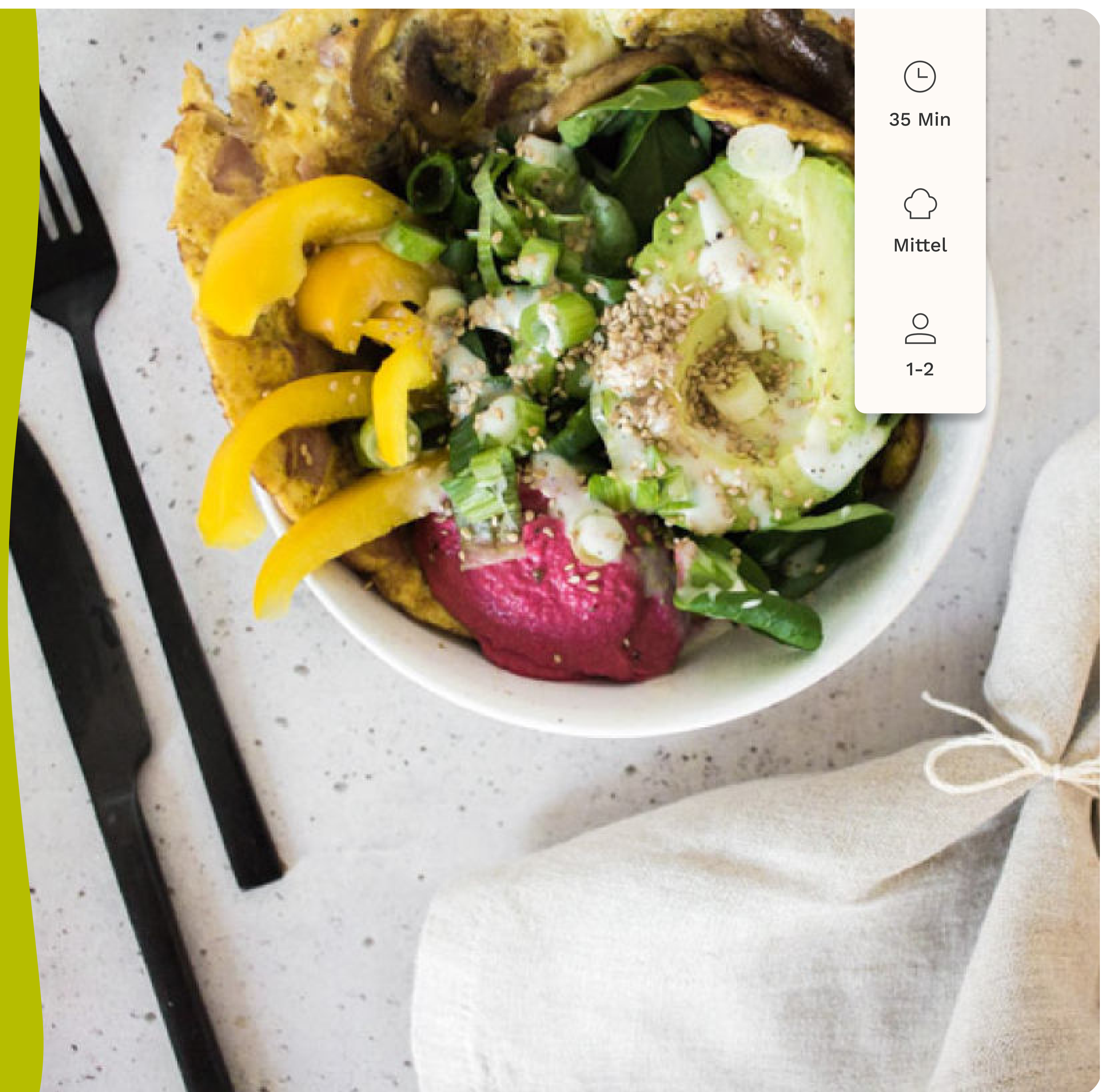


Omelett Breakfastbowl

Mach dir deinen Morgen, wie er dir passt. Klassisches Omelett im Zusammenspiel mit unserem hauchzarten Finesse Schinken, feinem Rote-Bete-Hummus und knackigem Gemüse – alles zusammen in einer leckeren Bowl. In nur 35 Minuten Zubereitungszeit zauberst du dir ein Frühstück der Extraklasse.



Zutaten

100 g Herta Finesse Schinken hauchzart
3 Eier (M)
Butter zum Anbraten
etwas Milch oder Sahne
Optional: Käse (z.B. Emmentaler)

GETREIDE & HÜLSENFRÜCHTE

Sesam

OBST & GEMÜSE

2-3 Pilze (z.B. Champignons)
1 Zwiebel
50 g Feldsalat
1/2 Paprika
2 EL Hummus, z.B. Rote Bete Hummus
ca. 1/2 Avocado
2 Frühlingszwiebeln

GEWÜRZE

Salz
Pfeffer
Muskat
2 EL Dressing (nach Wahl)

Anleitung

1. SCHRITT

Zunächst die **Zwiebel**, **2-3 Pilze** und **100 g hauchzarten Herta Finesse Schinken** klein schneiden. Etwas **Butter** in einer Pfanne zerlassen, **Zwiebel**, **Pilze** und **Schinken** dazugeben und alles gut anbraten.

2. SCHRITT

Währenddessen **3 Eier** aufschlagen, mit etwas **Salz**, **Pfeffer** und **Muskat** würzen und einen Schuss **Sahne** oder **Milch** hinzufügen. Die Eier mit dem Schneebesen aufschlagen, bis sie fluffig werden, und in die Pfanne dazugeben. Nach Belieben etwas **Käse** auf dem Ei verteilen.

3. SCHRITT

Omelett von unten stocken lassen, dann mit dem Pfannenwender umdrehen und von der anderen Seite etwas anbraten. Das Omelett anschließend in die Bowl geben.

4. SCHRITT

Feldsalat waschen, **Paprika** in Scheiben schneiden, **Avocado** schälen und halbieren. Alles mit **2 EL Dressing** vermengen und zum Omelett in die Bowl geben. **2 EL Hummus** dazu, mit **Frühlingszwiebeln** und **Sesam** bestreuen, fertig.

GUTEN APPETIT

Nährwerte pro Portion

Energie	394,44 kcal
Fett	29,90 g
Kohlenhydrate	9,15 g
Eiweiß	19,2 g