



April 2017: Eier-Wrap mit Räucherlachs

Zutaten:

- » 1 Avocado
- » 2 EL Saure Sahne
- » Spritzer Zitronensaft
- » Salz, Pfeffer
- » 1 Paprika gelb
- » 5 kl. Tomaten
- » ½ Gurke
- » 3 Radieschen
- » Petersilie, Kresse
- » 5 Eier
- » 1 TL Rapsöl
- » 1 Packung Räucherlachs

Zubereitung:

Avocado halbieren, den Kern entfernen, und das Fruchtfleisch aus der Schale löffeln. Saure Sahne, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zur Avocado geben und mit einem Pürierstab fein pürieren.

Petersilie und Kresse fein hacken, mit den Eiern verquirlen und anschließend salzen und pfeffern.

1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Hälfte der Eimasse zu einem Omelett stocken lassen, die andere Hälfte für das zweite Omelett verwenden.

Paprika, Tomaten, Gurke und Radieschen waschen, putzen und in feine Würfel schneiden.

Das fertige Omelett mit Avocadocreme bestreichen, den Räucherlachs und das Gemüse auf dem Omelett verteilen und locker aufrollen.