

Omelette mit Artischocke und Blauschimmelkäse

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



satt und ist super lecker.

- 1 -

Zwiebel schälen und in Halbringe schneiden.
Artischocken, Oliven und Käse in Scheiben schneiden.
Eier mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken und verquirlen.

- 2 -

Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln auf mittlerer Stufe anbraten. Eier hinzufügen und Olivenscheiben darauf verteilen. Nach ca. 5 Minuten Omelette wenden und Artischocken und Käse darauf verteilen. Nach 3 Minuten zuklappen. Schnittlauch hacken und auf das fertige Omelette streuen.

Zutaten für 1 Portion

3 Eier
2 Artischockenherzen aus der Dose
70 g milder Blauschimmelkäse
1/2 rote Zwiebel
3 Zweig(e) Schnittlauch
4 schwarze Oliven
1 Teelöffel getrockneter Oregano
Salz, Pfeffer

Nach Feierabend ist der Ruf meiner Couch sehr laut - "Komm zu mir! Leg dich hin! Deck dich zu - es ist kuschelig und warm hier!" Ja, ich habe meine Couch "Ka", nach der Schlange aus dem Dschungelbuch, benannt. Aber lauter als "Ka" ist das Grummeln meines Magens.

In der Springlane-Küche gibt es zwar regelmäßig was zu Futtern, aber wenn ich dann zu Hause bin und entspannen kann, gehört einfach etwas Leichtes und Leckeres zum Feierabend dazu. Damit meine Mini-Wampe nicht zu einer Balu-Wampe wird, stehen Low-Carb-Rezepte ganz oben auf meiner Evergreen-Liste. Heute gibt es ein leckeres Omelette mit Artischockenherzen, ein paar Oliven und cremigem Blauschimmelkäse. Das geht schnell, macht