

Schnelles Pilz-Omelett mit Ziegenfrischkäse und Spinat

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

4 Eier
1 Avocado
60 g Babyspinat
50 g Ziegenfrischkäse
4 Champignons
1/3 Bund Petersilie
Salz, Pfeffer
1 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel Butter

Mit reifer Avocado, zartem Babyspinat und würzigem Ziegenfrischkäse mausert sich das einfache Pilz-Omelett zum blitzschnellen Feierabendgericht.

Du hast schon morgens Lust auf die fluffige Eierspeise mit sattem Inhalt? Na, gönn dir! Wir sagen's bestimmt nicht weiter.

- 1 -

Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Champignons in heißem Öl 3-4 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 2 -

Avocado halbieren, entkernen und Fruchtfleisch aus der Schale lösen. In Scheiben schneiden. Spinat waschen. Ziegenfrischkäse grob zerkrümeln.

- 3 -

Eier mit Salz und Pfeffer würzen und verquirlen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Eiermasse portionsweise in der heißen Butter 1-2 Minuten zu Omeletts ausbacken.

- 4 -

Petersilie fein hacken. Omeletts auf Teller verteilen. Mit Champignons, Spinat, Avocado und Ziegenfrischkäse belegen. Mittig umklappen und mit Petersilie bestreuen.