

Kräuter-Eiweißomelett mit Schinken

08.Juni 2022

5 Eiweiß

1 Ei

100g Wellness-Schinken

50g Cheddar (gerieben)

20g Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Kerbel...)

etwas Olivenöl

Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zutaten für 2 Portionen

Eiweiß und Ei in einer Schüssel verquirlen, Parmesan unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter waschen, trocknen, abzupfen und sehr fein hacken, zu den Eiern geben. Schinken in Streifen schneiden.

Eine antihaf-beschichtete Pfanne mit Olivenöl bepinseln, erhitzen, dann die Eimischung eingießen und auf einer Seite stocken lassen. Schinken und Cheddar darauf streuen, zur Hälfte zusammenklappen und nochmals ca. 1 Minute garen (der Käse sollte geschmolzen sein).

Dazu passen ein paar marinierte Salatblätter (z. B. Babyblattspinat, Rucola) und Kirschtomaten.

