Thunfisch-Omelett

Zutaten für 6 Portionen:

- 250 g Zwiebeln, geschält und in dünne Ringe geschnitten
- 800 g Zucchini, geputzt in Scheiben geschnitten
- 200 g Paprika, geputzt in Streifen geschnitten
- 2 EL Öl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 8 Eier (Größe M)
- 125 ml Milch
- 1 Bund Petersilie, geputzt und gehackt
- 300 g Thunfischfilets in eigentem Saft

Zubereitung:

- Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Paprika zugeben und 5-10 Minuten braten, Zucchini zugeben, weitere 5 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Eier und Milch verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, 2/3 der Petersilie untermischen.
- Thunfisch gut abtropfen lassen und in groben Stücke in der Pfanne verteilen, Eiermilch darüber gießen.
- Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten stocken lassen. Die restliche Petersilie darüber streuen und anrichten.

Dazu passt ein Salat. Das Omelett schmeckt auch kalt sehr gut.

Guten Appetit wünscht Ihr speziMED-Team!

1 Portion enthält kcal Kohlenhydrate (BE) Fett Eiweiß
337  0,5  23 g  27 g