

## REZEPT DES MONATS - SEPTEMBER

LOW  
CARB



foto: shutterstock.com | Tatyana Seligova

### 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 eigenem 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 unterrühren
- Thunfisch gut abtropfen lassen und in groben Stücken 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