

# Kräuter-Omelette mit Räucherlachs



Kräuter-Omelette mit Räucherlachs - Der würzige Leckerbissen steht im Handumdrehen auf dem Tisch.



**Schwierigkeit:**  
Leicht

**Zubereitung:**  
15 min

**Kalorien:**  
272 kcal

Eier versorgen uns mit viel hochwertigem Protein sowie fettlöslichen Vitaminen. Der Lachs punktet mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Dill, die uralte Küchen- und Arzneipflanze, wirkt leicht nervenberuhigend und krampflösend. Er ist deshalb gut gegen Blähungen. Seine ätherischen Öle regen außerdem die Magentätigkeit an und unterstützen die Verdauung.

Nicht jeder mag Dill – zum Glück schmeckt dieses Omelette auch mit anderen Kräutern einfach himmlisch!

## Zutaten für Portionen

- 1 Salatgurke
- Salz
- 100 g Räucherlachs
- 2 Kästchen Kresse
- 20 g Dill (1 Bund)
- 6 Eier
- Pfeffer
- 4 EL Mineralwasser
- 80 g Kefir (4 EL)
- 4 EL Olivenöl

## Zubereitungsschritte

1. Gurke waschen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Einige Gurkenscheiben beiseitelegen, die übrigen auf Tellern flach auslegen und mit Salz bestreuen.
2. Lachs in Würfel schneiden. Kresse von den Beeten schneiden. Dill waschen, trocken schütteln und hacken.
3. Eier mit Salz, Pfeffer, Mineralwasser und Kefir verquirlen und Dill unterrühren. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Eiermasse hineingeben und bei kleiner Hitze in 3–4 Minuten zu einer Omelette stocken lassen. Mit der restlichen Eiermasse ein 2. Omelette braten.
4. Omelette mit Lachswürfeln, Gurkenscheiben und Kresse belegen, zusammenklappen, halbieren und auf den Gurkenscheiben anrichten