

Rucola-Omelette mit Speck

Tag 7 / Woche 1 / Frühstück

468
kcal

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.
Für 2 Personen

80g Speckwürfeli

1 Dose Kichererbsen

(ca. 400g), ab gespült,
abgetropft

90g Rucola,
grob geschnitten

6 frische Eier

½ TL Salz

wenig Pfeffer

1 TL Olivenöl

2 Tomaten, in Scheiben

2 TL Zitronensaft

1 TL Olivenöl

wenig Fleur de Sel

wenig Pfeffer

1. Speckwürfeli in einer beschichteten Bratpfanne (ca. 28cm Ø) ohne Fett langsam sehr knusprig braten, auf Haushaltspapier abtropfen, beiseite stellen. Pfanne ausreiben.
2. Die Hälfte der Kichererbsen und des Rucola mit den Eiern, dem Salz und dem Pfeffer pürieren.
3. Öl in derselben Pfanne warm werden lassen. Die Eimasse in die Pfanne giessen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. stocken lassen.
4. Tomaten, restliche Kichererbsen und Rucola mit dem beiseite gestellten Speck auf der Omelette anrichten. Zitronensaft, Öl, Fleur de Sel und Pfeffer darauf verteilen.

Pro Person: 468 kcal, F 23g, Kh 28g, E 34g



- Satt mit Eiweiss
- Satt mit Kohlenhydraten
- Ausbalanciert satt
- Vitaminkick
- Vegetarische Rezepte
- Tipps und Informationen zur gesunden Ernährung
- Dieser Punkt markiert in den Rezepten einheimische Superfoods

Zu jeder Hauptmahlzeit darf ein Blattsalat mit 1 Portion Salatsauce serviert werden.