

# Zucchini-Omelett mit Lachsschinken



## Zutaten für zwei Personen:

2 große Eier

4 EL Dosenmilch (4% Fett)  
oder 3 EL Sahne

Salz, Pfeffer aus der Mühle  
eine Prise Paprika edelsüß

100 g Zucchini

40 g Lachsschinken ohne  
Fettrand

2 TL neutrales Öl

2 EL Reibekäse

Petersilie oder Basilikum als  
Garnitur (optional)

1. Die Eier mit der Dosenmilch bzw. der Sahne und den Gewürzen verquirlen.

2. Die Zucchini raspeln.

3. Den Lachsschinken in Streifen schneiden.

4. Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Zucchini darin anbraten.

5. Die Eiermilch dazugeben und das Omelett braten.

6. Den Käse darauf zerlaufen lassen und die Schinkenstreifen dazugeben.

7. Mit Petersilie oder - vorzugsweise - Basilikum garnieren.

## Hinweise:

Wenn man das Gericht mit der Dosenmilch macht und sich genau an die Mengen hält, ist es Diät mit ca. 210 kcal pro Person.

## Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 15 min, kleine Gerichte, Diät, Eierspeisen, deutsch

Rezeptanregung: "Für Sie"  
14 Tage Diät, Datum nicht mehr bekannt.

Anpassung und Foto: Walter  
Stand 06.01.2023