KIKKOMAN

Omelett mit geräuchertem Lachs und Gemüse aus der Heißluftfritteuse

Gesamtzeit **17 Min.** **5 Min.** Vorbereitungszeit **12 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1.218 kJ / 291 kcal

Fett: **16 g** Eiweiß: **25 g**
Kohlenhydrate: **10 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

5	Eier
60 ml	Vollmilch
50 g	frischer Spinat
70 g	rote Paprika
70 g	gelbe Paprika
30 g	Frühlingszwiebel, nur der weiße Teil
80 g	Räucherlachs, in Scheiben
70 g	Kirschtomaten
20 ml	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
	Olivenöl zum Einfetten
	Schnittlauch und Dill zum Garnieren

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Eier mit Milch und Kikkoman Sojasauce verquirlen.

Schritt 2

Paprika würfeln, Spinat hacken, Kirschtomaten halbieren und Frühlingszwiebel fein hacken.

Schritt 3

Die Backform des Airfryers leicht mit Olivenöl einfetten. Spinat, Paprika, Frühlingszwiebel und Kirschtomaten hineingeben und mit der Eimischung übergießen. Bei 170 °C 10–12 Minuten backen.

Schritt 4

Mit Räucherlachs belegen und mit Schnittlauch und Dill garnieren.