



Knuspriges Omelett-Sandwich

mit Avocadocreme und Feta



ca. 30min



3-4 Personen

Es müssen nicht immer die ganz großen Geschütze aufgeföhren werden, wenn es darum geht, eine gelungene Mahlzeit zu kredenzen; manchmal reicht eine Handvoll leckerer Zutaten völlig aus. Daraus zaubern wir heute ein Sandwich der Extraklasse: Avocado und Peperoni werden zu einer köstlichen Creme, Eier und Gemüse zum fluffigen Omelett. Die Kombi, im knusprigen Baguette hübsch verpackt und mit Feta garniert, ist zum Anbeißen gut!

- 2 rote Zwiebeln
- 2 grüne Paprika
- 4 Baguettebrötchen ²
- 4 Bio-Eier ¹
- 2 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 2 Avocados
- 1 Peperoni
- 100g Feta ³

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen und Backblech
- große Pfanne

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Eier (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 671kcal, Fett 29.5g,
Kohlenhydrate 79.4g, Eiweiß 22.9g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen und in dünne Ringe schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden.



Die **Eier** aufschlagen und mit der **Gewürzmischung** und ½TL Salz verquirlen. Die **Eiermischung** in die Pfanne geben und bei schwacher Hitze 4-5Min. anbraten, bis die **Eier** gar sind. **Tipp:** Wer möchte, dass das **Ei** besonders fest wird, verwendet einen Deckel.



Die **Paprika** und die **Zwiebeln** mit 2EL Olivenöl und ½TL Salz in einer großen Pfanne bei starker Hitze 3-5Min. braten, bis das **Gemüse** weich und leicht gebräunt ist.



Die **Avocados** halbieren, den Kern entfernen und das **Fruchtfleisch** mit einem Löffel aus der Schale lösen. Die **Peperoni** in feine Streifen schneiden und je nach gewünschter Schärfe mit der **Avocado** vermengen. **Achtung**, die **Peperoni** ist scharf! Für weniger Schärfe einfach die Kerne entfernen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Brötchen** quer halbieren, längs aufschneiden und auf einem Backblech im Backofen in 6-8Min. goldbraun und knusprig aufbacken.



Das **Omelett** gleichmäßig zerteilen. Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Die **Brothälften** mit der **Avocadocreme** bestreichen, mit dem **Omelett** und dem **Feta** belegen, zusammenklappen und servieren.