



## Knuspriges Omelett-Sandwich

mit Avocadocreme und Feta



ca. 30min



4 Portionen

Es müssen nicht immer die ganz großen Geschütze aufgefahren 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!

## Was du von uns bekommst

- 2 rote Zwiebeln
- 2 grüne Paprika
- 4 Baguettebrötchen<sup>2</sup>
- 4 Bio-Eier<sup>1</sup>
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 2 Avocados
- 1 Peperoni
- 100g Feta<sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- große Pfanne

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

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

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



### 1. Gemüse schneiden

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.



### 4. Omelett zubereiten

Die **Eier** aufschlagen und mit der **Gewürzmischung** und  $\frac{1}{2}$ TL 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.



### 2. Gemüse anschwitzen

Die **Paprika** und die **Zwiebeln** mit 2EL Olivenöl und  $\frac{1}{2}$ TL Salz in einer großen Pfanne bei starker Hitze 3-5Min. braten, bis das **Gemüse** weich und leicht gebräunt ist.



### 5. Avocadocreme herstellen

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.



### 3. Brot erwärmen

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



### 6. Sandwiches belegen

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.