



Knuspriges Omelett-Vollkornsandwich

mit Avocadocreme und Feta



20-30min



2 Portionen

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 Vollkornbrötchen verpackt und mit Feta garniert, ist zum Anbeißen gut!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 grüne Paprika
- 2 Vollkornbaguettebrötchen ^{2,4}
- 2 Bio-Eier ¹
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 Avocado
- 1 Peperoni
- 50g Feta ³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- mittelgroße Pfanne

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Sesamsamen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 693kcal, Fett 32.9g, Kohlenhydrate 74.4g, Eiweiß 25.6g



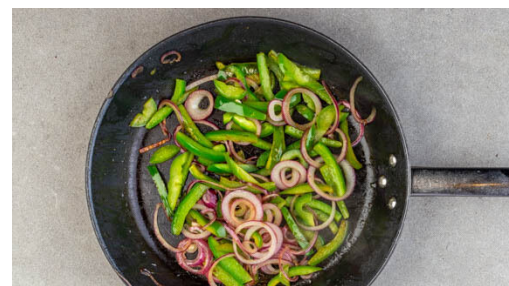
1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** 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 1 kräftigen Prise 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 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz in einer mittelgroßen Pfanne bei starker Hitze 3–5Min. braten, bis das **Gemüse** weich und leicht gebräunt ist.



5. Avocadocreme herstellen

Die **Avocado** 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.