MARLEY SPOON



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 [2]
- 4 Bio-Eier [1]
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 2 Avocados
- 1 Peperoni
- 100g Feta [3]

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
Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2), **Milch** (3).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 671kcal, Fett 29.5g, Kohlenhydrate 79.4g, Eiweiß 22.9g



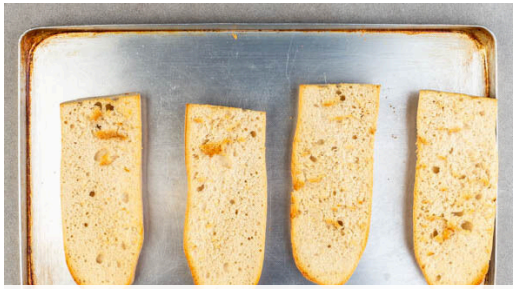
1. Gemüse schneiden

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.



2. Gemüse anschwitzen

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.



3. Brot erwärmen

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



4. Omelett zubereiten

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.



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.



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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**