

# Omelette mit Pilzen, Grünkohl und Feta

Gesamtzeit **15 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit 5 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):  
**2112 kJ / 505 kcal**

Fett: **30.7 g** Eiweiss: **23.7 g**  
Kohlenhydrate: **34.9 g**

## ZUTATEN

2 Portion(en)

<b>3</b>	Eier
<b>1 TL</b>	Butter
<b>1 TL</b>	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
<b>1 Prise</b>	Pfeffer
<b>Zum Servieren</b>	
<b>120 g</b>	Pilze
<b>1 TL</b>	Butter
<b>1 EL</b>	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
<b>0.5 TL</b>	Pfeffer
<b>2 EL</b>	gehackter Schnittlauch
<b>50 g</b>	Grünkohl
<b>50 g</b>	Feta-Käse
<b>1 EL</b>	Zitronensaft
<b>1 EL</b>	Olivenöl
<b>4</b>	Scheiben Vollkornbrot

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Pilze in Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit Butter anbraten, dann mit Sojasauce, Pfeffer und 1 EL gehacktem Schnittlauch würzen.

### Schritt 2

Die Eier gut verquirlen, mit Sojasauce und Pfeffer würzen.

### Schritt 3

Butter in einer Pfanne schmelzen. Eier darüber giessen und bei schwacher Hitze zugedeckt braten, bis die Oberfläche fest ist. Die fertige Omelette auf einem Teller anrichten.

### Schritt 4

Zitronensaft und restlichen Schnittlauch auf die Omelette geben. Pilze, Grünkohl, Feta und Olivenöl mischen, mit der Omelette und dem Brot servieren.