KIKKOMAN

Airfryer Omelette mit Räucherlachs & Gemüse

Gesamtzeit **17 Min.** **5 Min.** Vorbereitungszeit **12 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1'218 kJ / 291 kcal

Fett: **16 g** Eiweiss: **25 g**
Kohlenhydrate: **10 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

5	Eier
60 ml	Vollmilch
50 g	frischer Spinat
70 g	rote Peperoni
70 g	gelbe Peperoni
30 g	Frühlingszwiebeln, nur der weisse Teil
80 g	Räucherlachs, in Scheiben
70 g	Cherrytomaten
20 ml	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
	Olivenöl zum Einfetten
	Schnittlauch und Dill zum Garnieren

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Eier mit Milch und Kikkoman Sojasauce verquirlen.

Schritt 2

Peperoni würfeln, Spinat hacken, Cherrytomaten halbieren und Frühlingszwiebeln fein hacken.

Schritt 3

Die Backform des Airfryers leicht mit Olivenöl einfetten. Spinat, Peperoni, Frühlingszwiebeln und Cherrytomaten hineingeben und mit der Eimischung übergiessen. Bei 170 °C 10–12 Minuten backen.

Schritt 4

Mit Räucherlachs belegen und mit Schnittlauch und Dill garnieren.