

# Omelette mit Räucherlachs und 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.