

LACHS-ZUCCHINI RÜHREI

ZUTATEN:

- 3 Eier
- 200 g Zucchini
- 1/2 Avocado (ca. 80 g)
- 40 g Räucherlachs
- 1 Frühlingszwiebel
- 30 g Butter
- Salz & Pfeffer



ZUBEREITUNG:

Schneide die halbe Zucchini & die Frühlingszwiebel in dünne Scheiben, brate diese auf mittlerer Stufe in einer Pfanne mit Butter oder Kokosöl (oder einem Gemisch aus beidem) an.

Schneide nun den Lachs in dünne Streifen.

Wenn die Zucchini schon etwas glasig ist, gib den Lachs mit dazu und brate diesen kurz mit an.

Gib nun die Eier in eine Schüssel und verquirle sie mit einer Gabel/einem Schneebesen.

Gib die Ei-Masse mit in die Pfanne und brate unter ständigem Rühren das Ei an, bis es nicht mehr flüssig ist.

Schmecke dein Rührei nun nach Belieben mit Salz & Pfeffer ab.

Platziere das Rührei nun auf einen Teller, halbiere die Avocado und schneide die eine Hälfte der Avocado in kleine Würfel. Verteile diese nun auf dem Rührei und fertig ist dein Essen. :)



Tipps #1: Sollte dir diese Portion nicht reichen, kannst du noch etwas mehr Avocado & Lachs dazu essen. Achte aber darauf, dass du nur deinen Hunger stillst und nicht weiter isst, obwohl du satt bist.

Tipps #2: Die andere Hälfte der Avocado lagerst du am besten im Kühlschrank. Lasse den Kern stecken und bestreibe das offen liegende Fruchtfleisch mit etwas Olivenöl oder Zitronensaft gegen braune Flecken.