



Omelett mit Käse & Avocado-Creme

Für ein ausgiebiges Frühstück: Saftiges Omelett, geschmolzener Käse und eine feine Avocado-Creme sorgen für einen genussvollen und energiereichen Start in den Tag.

Zutaten

2 Portionen

Zutaten Omelett

6 Bio-Eier
10 ml Byodo Brat-Olive Mediterran
20 g Käse, fein gewürfelt (Emmentaler oder Gouda)
0.5 Tomate, Fruchtfleisch gewürfelt
0.5 Schalotte, fein gewürfelt und blanchiert
Petersilie, fein gehackt
1 Spritzer Olivenöl nativ extra, aus Griechenland
1 Prise Byodo Bio-Meersalz
Pfeffer
Baharat (arabische Gewürzmischung)

Zutaten Avocado-Creme

1 Avocado (Sorte Hass)
1 EL Schalottenwürfel, blanchiert
1 EL Tomatenfleischwürfel
20 ml Olivenöl nativ extra, aus Griechenland
1 Spritzer Byodo Kräuteressig
1 Spritzer Byodo Lemon Balsam
Byodo Bio-Meersalz
Pfeffer
Frische Kräuter, z.B. Petersilie
0.5 Chilischote, in Ringe geschnitten

Zubereitung

Zubereitung Omelett

Eine Pfanne mit etwas Byodo Bratöl auf etwa $\frac{3}{4}$ Stufe erhitzen und nebenbei die Eier in einer Schüssel aufschlagen und mit etwas Salz, Baharat und Pfeffer würzen. Sobald die Pfanne heiß ist, das Öl nochmal gut verteilen und dann die Eier eingleiten lassen. Anschließend die Eier leicht anbacken lassen mit einem Teigschaber vorsichtig rühren. Auf einer Hälfte Käse, Tomaten, Schalottenwürfel und Petersilie verteilen. Sobald die Eier fast durchgegart sind, die eine Hälfte des Omeletts langsam auf die andere Seite klappen, so dass der Käse schmelzen kann und das Omelett saftig bleibt.

Anschließend das Omelett auf einen vorgewärmten Teller umsetzen. Schließlich mit etwas Byodo Olivenöl beträufeln.

Zubereitung Avocado-Creme

Zuerst die Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale nehmen. Anschließend die Avocado mit der Gabel oder einem Löffel zerkleinern und aus allen Zutaten eine würzige, stückige Creme erstellen.

Creme auf das Omelett setzen, mit Kräutern und Dukkah anrichten und genießen.