



Ein Service von:

[intervallfasten.org](http://intervallfasten.org)

---

## Omelett mit Räucherlachs

RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE  
FASTENTAGE



### Zutaten:

- 200 g körniger Frischkäse
- 4 kleine Kartoffeln mit zarter Schale
- 1 kleine Stange Lauch
- 100 Erbsen TK
- 2 Eier

### *Für Vegetarier:*

Vegetarische Fischvariante wählen oder 100 g Tofu statt des Räucherlachs verwenden.

---

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](http://intervallfasten.org).

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



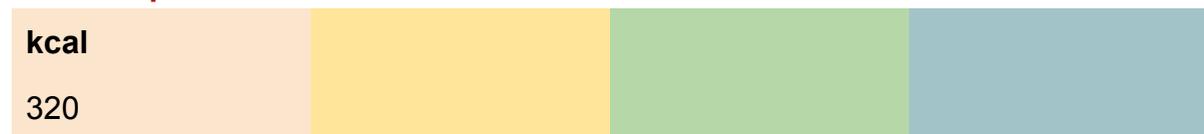
Ein Service von:

**intervallfasten.org**

---

- 100 g Räucherlachs
- 1 EL Butter
- Salz, Pfeffer, Dill

### Kalorien pro Portion:



### Zubereitung:

1. Kartoffeln mit Schale in Salzwasser gar kochen, abgießen und abkühlen lassen.
2. Dill waschen, klein schneiden und mit dem Frischkäse verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Lauch waschen und in kleine Ringe schneiden. Kartoffeln vierteln.
3. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Kartoffeln anbraten, Lauch und Erbsen dazugeben und 5 Minuten mitdünsten.
4. Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen, über die Kartoffeln gießen. Bei mittlerer Hitze 3-5 Minuten stocken lassen.
5. Je ein halbes Omelett auf Tellern mit Lachs und Frischkäse anrichten.

---

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.