



BAGEL MIT PUTENBRUST- ZUCCHINI-OMELETT

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Zucchini
- 4 Salatblätter
- 8 Tomatenscheiben
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 4 Scheiben Putenbrust (Aufschnitt)
- 4 Eier
- 8 EL Milch
 - Salz, Pfeffer
- 4 EL Olivenöl
 - 4 Sesambagel
- 4 EL Kräuterquark

Zubereitung

Die Zucchini waschen, putzen und grob raspeln. Petersilie waschen und fein zerhacken. Die Scheibe Putenbrust in kleine Streifen schneiden.

Ei und Milch in einer kleinen Schüssel verquirlen. Salz und Pfeffer, Zucchini, Petersilie und Putenbruststreifen hinzugeben und untermischen. Öl in eine Pfanne geben, erhitzen und die Eimasse hineingeben. Das Omelett bei mittlerer Hitze von einer Seite fest werden lassen, dann wenden und ebenfalls von dieser Seite stocken lassen.

Bagel aufschneiden, kurz im Toaster anrösten und die Hälften mit Kräuterquark bestreichen. Gewaschenes Salatblatt, Omelett sowie Tomatenscheiben auf die untere Hälfte geben und mit der oberen Bagelhälfte schließen.

Veggie-Variante

Ersetzen Sie die Putenbrust durch Gemüse Ihrer Wahl, zum Beispiel geraspelte Möhren, Paprikawürfel oder Blattspinat.

TIPP

Peppen Sie Ihr Sandwich mit einem leckeren Frucht-Chutney. Es liefert entzündungshemmende Wirkstoffe. Das darin enthaltene Vitamin C fördert die Eisenaufnahme.

Nährwertangaben pro Portion

520 kcal, 24 g E, 22 g F, 59 g KH, 3 g B