



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Fitness-Fischstäbchen-Omelette

Zutaten für 4 Personen:

1 Packung Alaska Fischstäbchen (=450 g)
200 g Babyblattspinat
1 Schalotte
30 g semi-getrocknete Tomaten
2 EL Butter
8 Eiweiß
2 EL Mineralwasser (mit Kohlensäure)
2 EL Pflanzenöl
2 EL Crème fraîche
Thymian, gerebelt
Muskatnuss, gemahlen
Salz, frisch gemahlener Pfeffer



Zubereitung:

1. Spinat waschen und trockenschleudern. Schalotte abziehen und mit den Tomaten in kleine Würfel schneiden. ½ EL Butter erhitzen, Schalotte dazugeben und andünsten. Spinat und Tomaten zufügen und ca. 5 Minuten dünsten.
2. Für die Omeletts Eiweiß mit Mineralwasser, etwas Salz und Pfeffer, fast ganz steif schlagen und in der übrigen erhitzten Butter zu 4 hellen Omeletts backen. Die fertigen Omelette im Backofen bei ca. 50°C warmstellen.
3. Fischstäbchen in dem erhitzten Öl ca. 10 Minuten goldbraun und knusprig braten. Spinatmischung mit Crème fraîche und Thymian verfeinern, anschließend mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Omeletts mit der Spinatmischung und den Fischstäbchen belegen und leicht zusammenklappen. Nach Wunsch mit Kräutern garnieren und servieren.

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 340 kcal/ 1420 kJ
Eiweiß: 22 g
Fett: 19 g
Kohlenhydrate: 15 g