

# Omelett mit Räucherlachs und Gemüse

Gesamtzeit **17 Min.** 5 Min. Vorbereitungszeit **12 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):  
**1.218 kJ / 291 kcal**

Fett: **16 g** Eiweiß: **25 g**  
Kohlenhydrate: **10 g**

## ZUTATEN

2 Portion(en)

**5** Eier  
**60 ml** Vollmilch  
**50 g** frischer Spinat  
**70 g** rote Paprika  
**70 g** gelbe Paprika  
**30 g** Frühlingszwiebel, nur der weiße Teil  
**80 g** Räucherlachs, in Scheiben  
**70 g** Kirschtomaten  
**20 ml** [Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce](#)  
Olivenöl zum Einfetten  
Schnittlauch und Dill zum Garnieren

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Eier mit Milch und Kikkoman Sojasauce verquirlen.

### Schritt 2

Paprika würfeln, Spinat hacken, Kirschtomaten halbieren und Frühlingszwiebel fein hacken.

### Schritt 3

Die Backform des Airfryers leicht mit Olivenöl einfetten. Spinat, Paprika, Frühlingszwiebel und Kirschtomaten hineingeben und mit der Eimischung übergießen. Bei 170 °C 10–12 Minuten backen.

### Schritt 4

Mit Räucherlachs belegen und mit Schnittlauch und Dill garnieren.