RIND · HIGH PROTEIN · LOW CARB · POST-WORKOUT

Burger-Style Protein Omelett

Dieses fettreduzierte Cheeseburger-Omelett bringt den Geschmack eines klassischen Burgers auf den Frühstücksteller – mit viel Protein, wenig Fett und ohne Brötchen. Herzhaft, sättigend und perfekt für Low-Carb-Phasen oder als Post-Workout-Mahlzeit. Optional auch mit Veggie-Hack zubereitbar.

10	12	1	Einfach	497 kcal
VORBEREITUNG	ZUBEREITUNG	PORTION	SCHWIERIGKEITSGRAD	PRO PORTION

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

GRUNDZUTATEN

2 Eier (Größe M)

100 g Eiklar (3–4 Eier)

120 g Rinderhackfleisch (Bio, mager, ca. 5 % Fett)

40 g leichter Reibekäse (max. 17 % Fett i. Tr.)

50 g Cherrytomaten

40 g Gewürzgurken

30 g rote Zwiebel

1 TL Rapsöl (5 g)

1 TL Senf

1 TL Tomatenmark

Salz

Pfeffer

Paprikapulver edelsüß

ZUBEREITUNG

1. Vorbereitung: Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Zwiebel fein würfeln. Cherrytomaten halbieren. Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden. Eier und Eiklar in einer Schüssel verquirlen und leicht salzen.
2. Hackfleisch braten: Eine beschichtete Pfanne auf mittlere Hitze erhitzen. Rapsöl hineingeben. Das Hackfleisch 4–5 Minuten krümelig und vollständig durchgegart braten. Es darf keine rosa Stelle mehr sichtbar sein. Anschließend Zwiebelwürfel 1 Minute mitbraten.
3. Würzen: Senf und Tomatenmark unter das Hackfleisch rühren und 30 Sekunden mitrösten. Die Masse sollte saftig, aber nicht wässrig sein.
4. Reduzieren Sie die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe. Schieben Sie das Hackfleisch auf eine Hälfte der Pfanne und drücken Sie es leicht an, sodass eine kompakte Schicht entsteht.
5. Gießen Sie die Eiermasse nun gleichmäßig in die Pfanne, sodass sie sowohl unter als auch neben dem Hackfleisch verläuft. Bewegen Sie die Pfanne leicht, damit sich die Masse gleichmäßig verteilt.
6. Lassen Sie das Omelett 4–5 Minuten ruhig stocken. Die Oberfläche darf noch leicht feucht wirken, sollte jedoch nicht mehr flüssig sein. Die Unterseite muss stabil und leicht goldgelb sein.
7. Belegen: Tomaten, Gewürzgurken und den Reibekäse gleichmäßig auf einer Hälfte verteilen.
8. Fertig garen: Pfanne mit einem Deckel abdecken und weitere 2–3 Minuten bei niedriger Hitze garen, bis der Käse geschmolzen ist und die Mitte nur noch minimal wackelt.
9. Klappen & Ruhezeit: Omelett vorsichtig zusammenklappen und 1 Minute in der ausgeschalteten Pfanne ruhen lassen. Dadurch wird es stabiler und saftig.
10. Servieren: Sofort heiß servieren. Optional mit etwas zusätzlichem Senf oder frischer Petersilie garnieren.

MAKROS PRO PORTION

497	57 g	11 g	25 g	2 g
KALORIEN	PROTEIN	KOHLENHYDRATE	FETT	BALLASTSTOFFE

HINWEIS

Hinweis: Für eine Variante mit Veggie-Hack ersetzen Sie das Rinderhack durch 120 g veganes Hack (Soja- oder Erbsenbasis).

Rezept online ansehen