



DR. JOHANNA  
**BUDWIG**

Email: [kontakt@dr-johanna-budwig.de](mailto:kontakt@dr-johanna-budwig.de) Tel: 0441 / 390 630-0 Web: [www.dr-johanna-budwig.de](http://www.dr-johanna-budwig.de)

---



## Kartoffel-Gemüse-Omelett mit pikantem Budwig Dip

### Zutaten

2 Mittelgroße(s) festkochende Kartoffeln

1 Mittelgroße(s) Paprika

1 Mittelgroße(s) Frühlingszwiebel

1 Esslöffel Schnittlauch

1 Teelöffel Biophenolia 300+ Olivenöl

3 Mittelgroße(s) Eier

1 Teelöffel Senf

0.3 Teelöffel Paprikapulver

1 Prise(n) Muskat

15 g Parmesankäse

0.5 Teelöffel Salz und Pfeffer

1 Esslöffel Omega-3 Leinöl

1 Esslöffel Milch

3 Esslöffel Quark

---

**Gesamtzeit:** 30 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 1

**Kalorien p.P.:** 425 kcal

---

## Zubereitung

1. Kartoffeln als Pellkartoffeln zubereiten und pellen.
2. Das Gemüse waschen. Alles in feine Ringe bzw. Würfel schneiden.
3. Olivenöl in einer Pfanne bei leichter Hitze schmelzen lassen und die Kartoffeln und das Gemüse darin leicht andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
4. Die Eier verquirlen, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Muskat würzen und in die Pfanne geben. Den Käse darüber reiben und etwas stocken lassen.
5. Anschließend einen Deckel auf die Pfanne geben und das Omelette bei geringer Hitze so lange in der Pfanne lassen bis die Eier gestockt sind. Zum Abschluss den Schnittlauch darüber geben.
6. Währenddessen den Quark mit Dr. Budwig Omega-3 Leinöl und Milch zu einem geschmeidigen Dip verrühren und mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Alles miteinander anrichten und genießen.