Nah&Frisch

Nah&Frisch Professional

Spinat Omelett mit Schnittlauch und Kirschtomaten

Hauptspeise Eier Gemüse Jause Kalorienarm Low Carb

ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ● ○ ○ ○ ○

Den Spinat waschen, putzen, verlesen und trocknen. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Eier und Milch miteinander verquirlen. Die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Ei-Milch-Masse in die Pfanne gießen und bei schwacher Hitze von einer Seite 1 bis 2 Minuten stocken lassen. Die Tomaten dazugeben und den Schnittlauch darüberstreuen. Das Omelett umschlagen und 1 bis 2 Minuten fertig braten lassen. Sofort servieren.
Tipp: Mit etwas geriebenem Hartkäse in der Ei-Milch-Masse wird das Omelett noch würziger.

ZUTATEN

- 80 g frischer Blattspinat
- 100 g Kirschtomaten
- 4 Eier
- 4 EL Milch
- 2 EL Butter
- 4 EL Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle