Omelette mit Blattspinat und Feta

Schnelles und leckeres Rezept, das sich in vielen Variationen zubereiten lässt: Omelette mit Blattspinat und Feta, auf dem Bild direkt in der Pfanne serviert.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

400 g	Blattspinat
200 g	Feta
6 Stk.	Eier
8 Stk.	Knoblauch
3 EL	Sauerrahm
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
Nach Belieben	Chiliflocken
1 EL	Öl

Zubereitung

1. Für die **Omelette mit Blattspinat und Feta** zuerst den Feta in kleine Würfel schneiden. Knoblauch pellen und fein schneiden. Den Blattspinat verlesen, in einem Sieb durchwaschen.

Anschließend den Spinat im Dampfgarer oder in einem Topf mit wenig Wasser bei niedriger Hitze wenige Minuten dünsten, bis er einfällt. Herausnehmen und abtropfen lassen.

2. Unterdessen die Eier in eine Schüssel schlagen, mit dem Sauerrahm verquirlen, pfeffern und salzen. Eine kleine Pfanne (etwa 24 Zentimeter Durchmesser) mit Öl erhitzen, eine Portion der Eiermasse einfüllen. Darüber sofort eine Portion des Spinats, des Knoblauchs und der Fetawürfel verteilen.

3. Den Deckel auf die Pfanne setzen und die Eier stocken lassen, nach Geschmack mit Chiliflocken bestreuen, auf einen vorgewärmten Teller setzen und sofort servieren. Den Vorgang mit den anderen Portionen wiederholen.

Tipp

Man kann die Omelette mit Blattspinat und Feta auch nach dem Ausbacken in der Pfanne einmal zusammenklappen. In diesem Fall den Belag nur auf einer Hälfte verteilen und die andere Hälfte darüberschlagen.