

Spinat Omelett

Schmackhaftes, vegetarisches Schmankerl: Dieses Rezept für Spinat Omelett kombiniert den flachen Fladen in der Pfanne mit jungem Spinat.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

550 g	Spinat
40 g	Butter
4 Stk.	Zucchini
2 Stk.	Schalotten
1 Bund	Petersilie
6 Blätter	Basilikum
2 Blätter	Salbei
6 Stk.	Eier
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (weißen)
1 EL	Olivöl

Zubereitung

1. Eingangs für das Spinat Omelett den frischen Spinat gründlich vom Schmutz befreien. Einen Topf auf dem Herd platzieren. Spinat und Butter bei kleiner Hitze dünsten.
2. Zerfallen die Blätter, Spinat herausheben und fein zerschneiden. Schalotten waschen und vorsichtig putzen. In feine Stücke schneiden. Salbei, Basilikum und Petersilie waschen und fein hacken. Achtung: Die Stiele der Petersilie vorab entfernen.
3. In der Zwischenzeit Zucchini vorbereiten: Waschen, Stiel und Blüte wegschneiden und in hauchdünne Stücke schneiden. Eier in einer Schüssel aufschlagen mit einem Schneebesen kräftig vermengen. Nach und nach Schalotten, Zucchini und Kräuter hinzufügen und kräftig aufschlagen. Nach Geschmack mit Pfeffer und Salz würzen.
4. Eine Pfanne auf dem Herd positionieren. Öl hineingeben und erhitzen. Die Ei-Spinat-Mischung hineinschütten und rühren. Stockt diese Masse, Pfanne mit einem Deckel abdecken und die Hitze reduzieren.
5. Das fertige Omelett zum Frühstück oder als Hauptspeise zu einer herzhaften Sauce und einem frisch gepressten Orangen-Saft genießen.

Tipp

Selbstverständlich kann das Spinat Omelett mit einigen italienischen Kräutern aufgepeppt werden oder durch Zugabe von Knoblauch eine würzige Note erhalten.