Spinat-Omelette

Das Spinat-Omelette ist eine schnelle und einfache Low Carb Speise. Das Rezept ist auf für Kochanfänger und Singles geeignet.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 20 min



Zutaten

3 Stk.	Frühlingszwiebeln
0.5 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Knoblauch
3 Handvoll	Blattspinat
3 Stk.	Eier
1 Schuss	Milch
1 Prise	Muskatnuss (gerieben)
	Salz und Pfeffer
2 EL	Öl

Zubereitung

1. Für das **Spinat-Omelette** die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe zerschneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein zerhacken.

2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch andünsten, Spinat hinzugeben.

3. Die Eier mit Mlich verquirlen, mit geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

4. Wenn der Spinat in der Pfanne zusammenfällt, die Eiermasse darüber gießen und stocken lassen. Danach wenden und noch etwa 3-4 Minuten goldbraun braten.

Tipp