

SPINATOMELETT AGLIO E OLIO

Zutaten für 2 Personen:

2 Knoblauchzehen, 1 Chilischote, 100 g Blattspinat, 4 Eier, 5 EL Obers, 60 g geriebener Hartkäse, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 2 EL Olivenöl, 1 EL Butter

Zubereitung:

Knoblauch und Chili fein würfeln. Spinatblätter grob hacken. Eier mit Obers und 40 g Käse verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Chili bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute andünsten. Das Eiergemisch darübergießen und ca. 2 Minuten braten. Die Spinatblätter darauf verteilen und das Omelett bei kleiner Hitze weitere 2 Minuten stocken lassen. Das Omelett mit dem übrigen Käse bestreuen und zugedeckt 3-4-Minuten backen, bis der Käse leicht geschmolzen ist. - Fertig

Zubereitung ca. 20 Minuten, 2 Personen, 490 kcal pro Portion

