

Omelette mit Spinat und Kirschtomaten

Für 2 Portionen:

4 Eier	100 g Blattspinat	6 Kirschtomaten
3 Knoblauchzehen	1 Frühlingszwiebel	Salz, Pfeffer
Kokosöl	frische Petersilie	30 g Pinienkerne

Blattspinat waschen, putzen und kurz dämpfen, bis er zusammenfällt. Tomaten in Scheiben schneiden und kurz dämpfen. Knoblauch schälen und in kleine Stückchen schneiden.

Eier verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Kokosöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Eier eingießen. Sofort auf einer Hälfte mit Spinat und Tomatenscheiben belegen und mit Knoblauchstückchen bestreuen. Die Pfanne bedecken und das Omelette so lange backen, bis die Oberfläche gerade noch cremig ist. Dann das Omelette zusammenklappen, noch kurz weiterbacken, auf einen Teller gleiten lassen, mit frischer Petersilie und Pinienkernen bestreuen und servieren.

NN am 03. Februar 2021