

Spinatomelett mit Rucolasalat

Zutaten (für 2 Personen):

- 200 g tiefgekühlter Blattspinat
- 80 g Rucola
- 100 g Kirschtomaten
- 2 EL Zitronensaft
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 3 EL kalt gepresstes Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 0,5 Bund Schnittlauch
- 50 g (am Stück) Bergkäse
- 5 Eier
- 4 EL Milch
- frisch geriebene Muskatnuss

Den Spinat in einem Sieb auftauen lassen. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln. Tomaten waschen und halbieren. Für das Dressing Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und zwei Dritteln des Öls verrühren. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden. Den Käse grob raspeln.

Den aufgetauten Spinat im Sieb mit einem Löffel ausdrücken und grob hacken. Die Eier mit der Milch verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den Schnittlauch unterrühren.

Zwiebel und Knoblauch in einer beschichteten Pfanne im übrigen Öl bei milder Hitze etwa 5 Minuten andünsten. Den Spinat dazugeben und etwa 4 Minuten mitdünsten, salzen und pfeffern. Die Eiemischung über den Spinat gießen und das Omelett etwa 2 Minuten stocken lassen. Mit Käse bestreuen und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze noch 3-5 Minuten garen, bis das Ei gestockt ist.

Zum Servieren Rucola und Tomaten mit dem Dressing mischen. Das Omelett zusammenklappen, halbieren und auf Teller setzen. Mit dem Rucolasalat anrichten.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen