

Spinat-Omelette

Für 2 Portionen

4 Eier	200 g frischer junger Spinat	50 ml Milch
1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel	Olivenöl
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Eine Pfanne erhitzen und ein wenig Olivenöl oder wahlweise auch Butter hineingeben. Eine Zwiebel abziehen, halbieren, fein würfeln und in die heiße Pfanne geben. Die Knoblauchzehe ebenfalls abziehen, klein hacken und mit der Zwiebel in der Pfanne vermengen. Dazu den Babyspinat in die Pfanne geben. Eier in einer Schüssel aufschlagen und gut mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Schuss Milch hinzufügen und die Emulsion mit einem Stabmixer schaumig mixen, sodass genug Luft hinein kommt. Abschließend die Eiermasse mit ein wenig geriebener Muskatnuss abschmecken. Die Eiermasse über das Pfannengemüse geben und mit leicht verringerter Hitze stocken lassen. Sobald das Omelette eine feste Konsistenz erreicht hat, dieses aus der Pfanne lösen und wenden. Das Omelette leicht mit Salz und Pfeffer würzen, auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 20. 03. 2012