

Quinoa-Omelett mit Serrano-Schinken und Manchego

Für 2-4 Personen:

1 rote Paprika	4 EL Quinoa	150 g Seranoschinken
1 Frühlingszwiebel	150 g Manchego	$\frac{1}{2}$ EL Butter
6 Eier	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf Grillfunktion oder 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Paprika darin grillen, bis die Haut schwarz wird und Blasen wirft.

Herausnehmen, mit einem feuchten Geschirrtuch bedecken und abkühlen lassen. Anschließend entkernen, häuten und klein schneiden.

Die Quinoa nach Packungsanweisung garen, durch ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Schinken nach Geschmack würfeln oder in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebel putzen, etwas Grün in feine Streifen schneiden und zum Anrichten beiseitestellen. Die restliche Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Den Käse würfeln oder grob reiben.

Butter in einer Pfanne zerlassen, Schinken, Paprika, Frühlingszwiebel und Quinoa hineingeben und anbraten. Die Hitze reduzieren. Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Käse in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitzezufuhr etwa 5 Minuten stocken lassen, das Omelett sollte nicht ganz durchgestockt sein, damit es schön saftig bleibt. Mit den Frühlingszwiebelstreifen garniert servieren.

Christian Henze am 21. September 2018