

Tortilla-Omeletten mit Spinat und Käse

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

150 g Cherrytomaten

1 Spitzpeperoni à ca. 100 g

3 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

6 Eier

1,5 dl Rahm

4 EL Butter

80 g Salatspinat

120 g geriebener Käse, z. B. Greyerzer

4 Tortillas, z. B. Corn

1. Tomaten vierteln. Peperoni in Würfeln schneiden. Beides mit Öl mischen. Salsa mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eier mit Rahm verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Backofen auf 80°C Unter-/Oberhitze vorheizen. Etwas Butter in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. ¼ der Eimasse hineingeben und bei mittlerer Hitze leicht stocken lassen. Mit je ¼ Spinat und Käse belegen und mit einer Tortilla bedecken. Omelette ca. 1 Minute braten. Mithilfe eines Tellers wenden und kurz fertig braten. Omelette falten, aus der Pfanne heben und im Ofen warm halten. Auf diese Weise restliche Zutaten zu Omeletten backen. Mit Tomaten-Peperoni-Salsa anrichten.

TIPP Für die Omeletten Reste von Tortillas oder Reibkäse jeder Art verwenden.

Pro Person ca. 24 g Eiweiss, 51 g Fett,
21 g Kohlenhydrate, 2650 kJ/650 kcal

