

Rezeptidee der Woche



Zutaten

- ✓ 400 g Mangold
- ✓ 1 Zwiebel
- ✓ 2 Knoblauchzehen
- ✓ 125 g Cherrytomaten
- ✓ 5 Eier
- ✓ 1 EL Schmand
- ✓ 100 g Parmesan
- ✓ 2 EL Olivenöl
- ✓ 20 g Butter
- ✓ Salz, Pfeffer
- ✓ Muskatnuss, fr. gerieben

Mangold-Tomaten-Omelette

Mangold gründlich waschen, Stiele fein hacken und die Blätter in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, die Cherrytomaten vierteln und den Parmesan fein reiben.

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Mangoldstiele, Zwiebel und Knoblauch ca. 5 Minuten andünsten. Mangoldblätter zugeben, alles mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen und noch weitere 5 Minuten dünsten. In den letzten 2 Minuten die Tomatenviertel zugeben.

Die Eier verschlagen. Schmand und die Hälfte des Parmesans unterheben und die Masse herzhaft mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. ½ EL Öl und 10 g Butter in einer Pfanne erhitzen, die Hälfte der Eimasse hineingeben. Mit geschl. Deckel bei mittlerer Hitze stocken lassen, die Hälfte des Gemüses auf einer Hälfte verteilen, mit der Hälfte des restl. Parmesans bestreuen und das Omelette zusammenklappen. Bei geschl. Deckel alles nochmals kurz erwärmen, bis der Käse geschmolzen ist. Auf einen Teller gleiten lassen und servieren. (oder im auf 100 Grad vorgeheizten Ofen warmhalten, bis das 2. Omelette fertig ist)

Mit den restl. Zutaten das 2. Omelette zubereiten.

