Rezept

frischer Blattspinat im Omlett

Zutaten für 2 Personen
Arbeitszeit: ca. 25 min

- ca. 500g frischer Blattspinat
- 4 Eier
- 2 TL Butter
- 6 EL Olivenöl
- 200 g Schinkenspeck
- Muskat
- 1 Knoblauchzehe
- 50g Kräuter Frischkäse
- Für alle die mögen, dazu 500 g Hähnchenbrust mit Haut und Knochen

Den frischen Spinat zuerst gründlich waschen und putzen, die dickeren Stängel können gern auch etwas entfernt werden. Anschließen gut abtrocknen (am besten in einer Salatschleuder)

Die Hähnchenbrust ebenfalls waschen, abtrocknen, auslösen und gut portionieren. Die Eier aufschlagen und mit einer Prise Salz gut verquirlen. Die Knoblauchzehe enthäuten und die erste Pfanne mit 3 EL Öl erhitzen. Den Knoblauch in die Pfanne pressen, oder klein gehackt zugeben. Nun den Spinat beifügen und bereits nach ca. 1 Minute die Hitze reduzieren da der Spinat in der Pfanne recht schnell zusammenfällt. Den Spinat nun mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Nun eine zweite Pfanne mit 3 EL Öl erhitzen, hier nun die Hähnchenbrust von beiden Seiten scharf anbraten, ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen. Auch hier schon nach ca. 2 Minuten die Hitze reduzieren.

Nun eine dritte Pfanne mit der Butter erhitzen und darin die Omeletts backen. Die fertigen Omeletts mit dem Frischkäse bestreichen, den Spinat auffüllen und zusammenklappen. Auf den Teller geben, dazu die Hähnchenbrust anrichten und heiß servieren.

Guten Appetit!

P.S. Mit dem ausgelösten Hähnchenknochen lässt sich gut noch eine sehr leckere Brühe herstellen.