Rezept

Pilz-Spinat-Omelette

Ein Rezept von Pilz-Spinat-Omelette, am 28.04.2024

Zutaten

- **1** Zwiebel
- **750 g** Champignons
- **400 g** aufgetauter TK-Blattspinat
- Pfeffer
- **4** kleine Eier
- **1** Knoblauchzehe
- **2 TL** Rapsöl
- Salz
- **50 g** Crème légère

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 329 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Pilze trocken abreiben, putzen und vierteln. Zwiebel und Knoblauch in 1 TL heißem Öl andünsten. Die Pilze kurz mitbraten. Den Spinat ausdrücken, zugeben und unter Rühren erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Crème légère unterheben. Warm halten.

2. Die Eier mit wenig Salz verquirlen. Eine beschichtete Pfanne jeweils mit 1/2 TL Öl auspinseln, erhitzen und aus der Eiermasse nacheinander 2 goldbraune Omelettes backen. Mit dem Spinat anrichten.