Rezept

# Schnelles Spinat-Feta-Omelett mit Tomaten-Salsa

Ein Rezept von Schnelles Spinat-Feta-Omelett mit Tomaten-Salsa, am 29.04.2024

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **200 g** | TK-Blattspinat |
| **250 g** | Kirschtomaten |
| | Salz |
| **100 g** | Schafkäse (Feta) |
| **1** | Knoblauchzehe |
| **1 EL** | Öl |
| **1** | rote Zwiebel |
| **1 TL** | je 1 TL edelsüßes und rosenscharfes Paprikapulver |
| | Pfeffer |
| **1 Packung** | TK-Kräutermischung »Italienische Kräuter« |
| **4** | Eier |
| **1-2 EL** | frisch gepresster Zitronensaft |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal

## Zubereitung

1. Den Spinat in einem Topf bei mittlerer Hitze zugedeckt auftauen lassen. Inzwischen für die Salsa die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Tomaten waschen und vierteln. Beides in einer Schüssel mischen, Paprikapulver dazugeben, kräftig salzen und pfeffern.

2. Den Spinat vom Herd nehmen und ausgetretenes Wasser abgießen. Den Schafkäse zerbröckeln und mit den Kräutern zum Spinat geben, den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Eier aufschlagen und mit dem Spinat verrühren. Salzen und pfeffern.

3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Eiermasse darin 4-5 Min. bei mittlerer Hitze braten, bis sie gestockt und an der Unterseite gebräunt ist. Mithilfe eines flachen Tellers oder Pfannendeckels wenden und weitere 3-4 Min. braten. Omelett mit etwas Zitronensaft beträufeln, halbieren und auf zwei Teller verteilen. Salsa darauf verteilen und mit Brot servieren.