

## Rezept

# Leichte Omeletterolle mit Spinat

Ein Rezept von Leichte Omeletterolle mit Spinat, am 17.04.2024

## Zutaten

<b>1 kg</b> Blattspinat	Salz
<b>3</b> Schalotten	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>50 g</b> Butter	Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	<b>6</b> Eier (M)
1/2 TL edelsüßes Paprikapulver	<b>80 g</b> frisch geriebener Parmesan
1-2 EL Sonnenblumenöl	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal

## Zubereitung

1. Den Spinat putzen, verlesen und in reichlich kaltem Wasser gründlich waschen. Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen, Spinat hineingeben und 1-2 Min. darin blanchieren. Dann in ein Sieb abgießen und den Spinat mit eiskaltem Wasser abbrausen. Abtropfen lassen und mit den Händen so viel Wasser wie möglich herauspressen. Spinat grob hacken.
2. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen, darin die Schalotten und den Knoblauch goldgelb andünsten. Den Spinat untermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
3. Inzwischen Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. 2 Eier trennen, die Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen. Die Eigelbe gut mit den übrigen Eiern verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Eischnee und ca. 50 g Parmesan unter die Eiermasse heben.
4. Das Öl in einer großen beschichteten, ofenfesten Pfanne erhitzen. Die Eiermasse hineingeben und bei mittlerer Hitze in 3-5 Min. leicht stocken lassen – die Masse sollte oben noch nicht ganz fest sein. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Spinat gleichmäßig auf dem Omelette verteilen, dann vorsichtig aufrollen, den restlichen Parmesan aufstreuen. Die Rolle im Ofen (Mitte) in ca. 10 Min. fertig garen. Zum Servieren in Scheiben schneiden und eventuell mit Tomatensauce oder einfach einem Salat dazu servieren.