

Rezept

Omelett mit Rote-Bete-Blättern

Ein Rezept von Omelett mit Rote-Bete-Blättern, am 22.09.2023

Zutaten

4 Eier (M)	Salz
Pfeffer	frisch geriebene Muskatnuss
200 g Rote-Bete-Blätter (von 2 - 3 Knollen)	1 kleine Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	2 EL frisch geriebener Emmentaler (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal, 23 g F, 16 g EW, 3 g KH

Zubereitung

1. Die Eier leicht verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Rote-Bete-Blätter waschen und trocken schütteln, die Stängel entfernen und die Blätter quer in dünne Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. In einer kleinen Pfanne 1 EL Öl erhitzen und darin den Knoblauch andünsten. Rote-Bete-Blätter hineingeben und bei starker Hitze zusammenfallen lassen, salzen, pfeffern und aus der Pfanne nehmen.
3. Die Pfanne auswischen und das restliche Öl darin erhitzen. Die Eier hineingeben und bei mittlerer Hitze braten. Dabei mit einem Holzlöffel immer wieder von links nach rechts und von oben nach unten zusammenschieben, bis die Masse fest zu werden beginnt.
4. Dann die Rote-Bete-Blätter daraufgeben und nach Belieben mit dem Käse bestreuen. Das Omelett von einer Seite her über die Blätter klappen und so lange braten, bis die Eiermasse fest ist. Omelett halbieren und auf Teller verteilen.