

Rezept

Omelettrolle mit Mangold

Ein Rezept von Omelettrolle mit Mangold, am 25.04.2024

Zutaten

80 g Mangold (1 großes Blatt)	5 Eier (M)
80 ml Milch (ersatzweise Mineralwasser mit Kohlensäure)	300 g Tomaten
	80 g Ziegenfrischkäse

Außerdem:

Auflaufform (30 x 20 cm)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Erwachsene und 1 Baby | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 250 kcal, 17 g F, 18 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen, die Auflaufform oder ein Backblech mit Backpapier auslegen.

2. Den Mangold waschen, trocken schütteln und in sehr feine Streifen schneiden. Eier und Milch in einem Rührbecher verquirlen und den Mangold unterheben. Die Eiermasse in die Form gießen und durch leichtes Schwenken gleichmäßig darin verteilen. Das Omelett im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen.

3. Inzwischen die Tomaten waschen, halbieren und die Stielansätze entfernen. Die Hälften in 1 cm breite Spalten schneiden.

4. Das Omelett aus dem Ofen nehmen, stürzen und das Papier vorsichtig abziehen. Mit Ziegenkäse bestreichen und von der Längsseite her aufrollen. Das Omelett in 2 cm breite Scheiben schneiden und mit den Tomaten servieren. Für das Baby das Omelett eventuell in 2 cm breiten Streifen anbieten.