Rezept

# Spinat-Omelett Aglio E Olio

Ein Rezept von Spinat-Omelett Aglio E Olio, am 06.07.2025

## Zutaten

- **2** Knoblauchzehen
- **50 g** Blattspinat (küchenfertig; Kühlregal)
- **5 EL** Sahne
- Salz
- frisch geriebene Muskatnuss
- **1 EL** Butter
- **1** rote Chilischote
- **4** Eier (Größe L)
- **60 g** geriebener Hartkäse
- Pfeffer
- **2 EL** Olivenöl

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal

## Zubereitung

1. Die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Die Chilischote (am besten mit Einmalhandschuhen) putzen, entkernen und fein würfeln. Die Spinatblätter waschen, abtropfen lassen und grob hacken.

2. Die Eier mit der Sahne und 40 g Hartkäse verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

3. In einer beschichteten Pfanne (26 cm Ø) das Öl und die Butter erhitzen. Den Knoblauch und den Chili darin bei mittlerer Hitze 1 Min. anbraten. Die Eiersahne darübergießen und 2 Min. braten, dann die Spinatblätter darauf verteilen und bei milder Hitze weitere 2 Min. stocken lassen. Das Omelett mit dem übrigen Käse bestreuen und zugedeckt noch 3-4 Min. backen, bis der Käse leicht geschmolzen ist.

4. Das Omelett vorsichtig aus der Pfanne lösen und in zwei Hälften schneiden. Auf zwei kleinen vorgewärmten Tellern anrichten.