

Rezept

Spinat-Omelett mit Radieschensprossen

Ein Rezept von Spinat-Omelett mit Radieschensprossen, am 14.04.2026

Zutaten

3 Handvoll junger Blattspinat	2 Stängel Petersilie
1 Stück Ingwer (1 cm lang)	4 Eier (M)
2 TL Reisdrink	2 Msp. gemahlene Kurkuma
2 Msp. gemahlener Bockshornklee	1 TL Olivenöl
1 TL Butter	Meersalz
Pfeffer	2 Spritzer Zitronensaft
2 EL Radieschensprossen (ersatzweise andere Sprossen)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min

Zubereitung

1. Den Spinat verlesen, waschen, abtropfen lassen und etwas kleiner schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter grob hacken. Ingwer schälen und reiben.
2. Eier, Reisdrink, 2 TL Wasser, Kurkuma, Bockshornklee und die Hälfte der Petersilie in einer Schüssel verquirlen.
3. Olivenöl und Butter in einer Pfanne leicht erhitzen. Den Spinat hineingeben und darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Eiermischung daraufgeben. Zugedeckt bei kleiner Hitze garen, bis die Eier gestockt sind. Das Omelett dann vorsichtig wenden und kurz von der zweiten Seite garen. Mit Zitronensaft beträufeln.
4. Das Omelett halbieren und auf zwei Tellern anrichten. Mit restlicher Petersilie und Radieschensprossen bestreuen und servieren.