

## Rezept

# Würziges Spinatomelett

Ein Rezept von Würziges Spinatomelett, am 15.12.2025

## Zutaten

**150 g** Blattspinat (ersatzweise TK-Blattspinat)

**40 g** Sahne

Pfeffer

**2 TL** Butter

**4** Eier (M)

Salz

frisch geriebene Muskatnuss

**80 g** Blauschimmelkäse

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**  
Ca. 435 kcal, 38 g F, 21 g EW, 2 g KH

## Zubereitung

1. Den frischen Spinat verlesen, gründlich waschen und abtropfen lassen. TK-Spinat nach Packungsanweisung auftauen, in einem Sieb abtropfen lassen und gut ausdrücken. Spinat mit Eiern, Sahne, Salz, Pfeffer und Muskat in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab zu einer feinen Masse pürieren.
2. In einer beschichteten Pfanne 1 TL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Die Hälfte der Eiermasse hineingeben und durch Schwenken darin verteilen. Die Pfanne zudecken und die Eiermasse ca. 2 Min. backen.
3. Auf eine Omeletthälfte die Hälfte des Blauschimmelkäsesbröckeln. Die andere Omeletthälfte mit einem Pfannenwender behutsam darübergeschlagen und das Omelett ca. 1 Min. zugedeckt backen. Dann wenden und von der anderen Seite 1 weitere Min. zugedeckt backen, bis die Spinatmasse gestockt und der Käse im Inneren geschmolzen ist.
4. Das Omelett auf einen Teller gleiten lassen und mit Alufolie bedeckt warm halten. Aus den restlichen Zutaten auf gleiche Weise das zweite Omelett backen. Beide Omeletts servieren.