



Mediterranes Omelett

Zutaten:

7 Eier
200 gr. Babyspinat
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
Kirschtomaten
Schwarze Oliven
Pecorino
Geriebener Käse
Butter / Öl
Tomaten
Weißbrot
Kräuter, Salz & Pfeffer



Zubereitung:

Omelett:

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Backpapier in Auflaufform auslegen. Gewaschenen Blattspinat in die Form legen. Zwiebel und Knoblauch schälen sowie klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch kurz in der heißen Pfanne anschwitzen, salzen und pfeffern. Bei Bedarf ein Stück Butter dazugeben. Eier direkt in die Auflaufform aufschlagen. Angebratene Zwiebeln auf den Spinat geben. Eigelb etwas verrühren. Mit Käse bestreuen. Bei Bedarf Chili dazugeben. Kirschtomaten halbieren und auch auf das Blech legen. Die Oliven auch auf dem Blech verteilen. Das ganze Blech salzen und für 7-8 Minuten in den Ofen geben.

Bruschetta:

Scheiben vom Baguette abschneiden und in der Pfanne auf niedriger Temperatur anbraten. Tomaten würfeln und mit kleingeschnittenem Basilikum mischen. Knoblauch halbieren und Brotscheiben großzügig damit bestreichen. Tomatenwürfel auf den Broten verteilen.

Viel Spaß beim Nachkochen! Guten Appetit!



FRANKEN
FERNSEHEN