

Omelette mit Blattspinat und Tomaten für 4 Personen



400 g Blattspinat
300g Tomaten
8 Knoblauchzehen
6 Eier
3 El. Schmand
Salz & Pfeffer
6 El. Öl

180 g Schaffeta

waschen, putzen und kurz dünsten bis er zusammen fällt.
in Scheiben schneiden und kurz dünsten.
fein würfeln.
mit
und
würzen und gut verrühren.
in einer beschichteten Pfanne erhitzen und $\frac{1}{4}$ der Masse eingießen.
Sofort auf einer Hälfte
mit $\frac{1}{4}$ des Spinats und den Tomaten belegen. und $\frac{1}{4}$ von
darüber geben. Mit den Knoblauchwürfeln bestreuen.
Einen Deckel auf die Pfanne legen
und das Omelette so lange braten, bis die Oberfläche noch gerade
cremig ist.

Dann das Omelette zusammenklappen, noch kurz weiter braten.
Danach auf einen Teller gleiten lassen.