

REZEPT DES MONATS - MÄRZ

LOW
CARB



Foto: shutterstock.com | Stepanek Photography

Omelett mit Blattspinat

Zutaten für für 4 Portionen:

1	Fenchelknolle (ca. 300 g)
1	kleine Zwiebel, klein gewürfelt
1	Knoblauchzehe, klein gewürfelt
2 EL	Öl
500 g	Blattspinat (tiefgekühlt)
8	Eier
3	Lauchzwiebeln, in Ringe geschnitten
100g	Fetakäse, in kleine Stücke gebrochen
	Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

- Backofen auf 220° C vorheizen
- Fenchel waschen, putzen, halbieren und in schmale Spalten schneiden
- Eier mit Salz und Muskat in einer Rührschüssel mit den Quirlen des Handmixers leicht schaumig aufschlagen
- Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch hell abraten, Fenchel hinein geben, leicht salzen und zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 2 Minuten dünsten, Blattspinat dazu geben und zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 5 Minuten dünsten, mit Salz abschmecken
- Eiermasse in die Pfanne geben, das Gemüse unterheben und bei kleiner Hitze zugedeckt etwa 5 Minuten stocken lassen
- den Feta und die Lauchzwiebeln darüber streuen und die Pfanne anschließend für ca. 5 Minuten oben in den Backofen stellen

Guten Appetit wünscht Ihr speziMED-Team!

1 Portion enthält	kcal	Kohlenhydrate (BE)	Fett	Eiweiß
	390	0	28 g	30 g