



# Omelette

Ob als kleiner Snack am Mittag oder auch zum Abendessen: Ein Omelett ist schnell gemacht und dabei vielseitig in der Zubereitung. Ob mit frischem Gemüse, Kräutern oder auch mit Hülsenfrüchten und Sprossen – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Im Winter eignet sich für die Zubereitung TK-Gemüse und Pilze, die das ganze Jahr verfügbar sind. Das Omelett ist ein leckeres Low Carb Gericht mit nur wenigen Kalorien.

**Gesamtzeit:** 20 Minuten

**Zutaten (für 1 Portion)**

- 3 Eier
- 1 EL Milch
- 1 TL Speisestärke (optional)
- 1 Schalotte
- 120 g Spinat (TK oder frisch)
- 3–4 Champignons
- 1 TL gehackte Petersilie
- 1 TL Pflanzenöl
- Salz & Pfeffer
- eine Prise Muskat

**1** Pilze vorsichtig mit einem Küchentuch oder einer weichen Bürste säubern und das Strunkende entfernen. Die Zwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden.

**2** Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und zuerst die Zwiebel anbraten, bis sie glasig ist. Dann den Spinat und die Pilze hinzugeben. Das Ganze mit einem Schuss Wasser ablöschen und weiter garen, bis der Spinat zusammengefallen ist und die Pilze weich sind. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

**3** Die Eier mit Milch, Speisestärke, Salz und Pfeffer verrühren. Die Stärke gibt dem Omelett eine etwas festere Struktur. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und das Eigemisch hineingeben. Sofort die Ränder des Omeletts einmal zur Mitte schieben (dient der Auflockerung). Anschließend auf mittlerer Flamme, ohne zu wenden, stocken lassen. Das Gemüse auf eine Hälfte des Omeletts geben, die Petersilie drüberstreuen, das Omelett einklappen und servieren.

**Tipp:** Zwiebeln nicht in einer zu heißen Pfanne anbraten, da sie sonst schnell verbrennen.

**Guten Appetit!**

#healthyHUK