



Green Omelett mit Tomaten und Mozzarella



REZEPT

Zutaten für 2 Portionen:

Omelett:

60g Frischer Spinat

30g Leinsamen

4 Eier

Salz, Pfeffer

1 EL Olivenöl

Füllung:

200g Cherrytomaten

125g Mozzarella

Zubereitung:

Spinat, Leinsamen und Eier in einen Standmixer füllen, mit Salz und Pfeffer würzen und 1–2 Minuten fein pürieren. Die Omelett-Masse nun ca. 10 Minuten quellen lassen. Eine Pfanne mit 1 EL Olivenöl ausfetten und die Omelett-Masse darin gleichmäßig verteilen und auf mittlerer Hitze ausbacken. Für mehr Fluffigkeit die Pfanne mit einem Deckel abdecken. Die Cherrytomaten waschen und halbieren, den Mozzarella in Scheiben schneiden. Das Omelett auf einen Teller legen, eine Hälfte mit den Tomaten und dem Mozzarella belegen und die zweite Hälfte darüberklappen und warm servieren.

Tipp:

Man kann auch tiefgefrorenen Spinat verwenden. Hier empfiehlt es sich jedoch, 5–10g Leinsamen zusätzlich zu verwenden, um das Tauwasser zu binden.