

ÜBERBACKENES LOW-CARB-OMELETT



XXXLLecker

ZUTATEN (für 4 Personen)

FÜR DIE SOSSE

- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- Zucker
- 1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
- Salz und Pfeffer

FÜR DAS OMELETT

- 1 Bund glatte Petersilie
- 50 g junger Blattspinat
- 200 g bunte Kirschtomaten
- 2 kleine rote Zwiebeln
- 12 Eier
- 6 EL Sahne
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Rapsöl
- 50 g geriebener Parmesan

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 103 kcal
- 6 g Eiweiß
- 8 g Fett
- 2 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 45 Minuten

ZUBEREITUNG

1. Für die Soße Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Mit etwas Zucker bestreuen. Tomaten zugeben, salzen und pfeffern und die Soße bei halb geschlossenem Deckel bei milder Hitze 10 Minuten köcheln lassen.
2. Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen in feine Streifen schneiden. Spinat waschen, trocken schleudern. Tomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Den Backofen auf 180 °C Oberhitze vorheizen.
3. Eier mit Sahne verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen, Petersilie untermischen. Öl in 2 Pfannen erhitzen, die Zwiebelmenge halbieren und je eine Hälfte in einer Pfanne glasig braten. Die Eiermasse auf beide Pfannen aufteilen und über die Zwiebeln geben. Die Eiermasse in wenigen Minuten stocken lassen, gelegentlich mit einem Kochlöffel durch die Masse ziehen, damit die noch flüssige Masse den Pfannenboden berührt und alles gleichmäßig gart.
4. Spinat und Tomaten auf die Omeletts geben, nun je die Hälften überklappen. Die Tomatensoße in eine große Auflaufform (alternativ in 2 kleine Auflaufformen) geben. Die Omeletts darauf setzen. Mit dem Parmesan bestreuen. Im heißen Ofen in etwa 3 Minuten gratinieren. Aus dem Ofen nehmen und servieren.



REISER RÄT

Nehmen Sie immer natürliches Steinsalz oder Meersalz, denn diese sind im Vergleich zu raffinierten Salzen milder im Geschmack und daher auch gesünder.



XXXL MEIN MÖBELHAUS.