

# Omelett mit Spinat, Fetakäse und Tomaten-Sauce

---

 [happy-mahlzeit.com/2019/11/03/omelett-mit-spinat-fetakäse-und-tomaten-sauce/](https://happy-mahlzeit.com/2019/11/03/omelett-mit-spinat-fetakäse-und-tomaten-sauce/)

## Zutaten für 10 Personen:

- 500 g Tiefkühl-Spinat
- 3 Zwiebeln
- 10 Eier
- 500 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- ½ Flasche Mineralwasser
- Salz
- Öl zum Braten
- 1 Packung Fetakäse
- 1 Stück Sellerie
- 1 Wurzel
- 1 kg Tomaten
- 2-3 EL Pulver Gemüsebrühe
- 1 Bund Schnittlauch oder Basilikum

## Zubereitung:

Zwiebeln pellen, klein schneiden und in Öl anschmoren, Den aufgetauten Spinat dazugeben, mit 1 EL Gemüsebrühepulver vermischen und alles beiseitestellen.

Für den Teig Eier trennen, Eiweiß zu Eischnee schlagen. Das Mehl mit 1 TL Salz in eine große Rührschüssel sieben, damit es keine Klumpen gibt. Das Mineralwasser dazugeben, Eigelb unterrühren. Den Eischnee vorsichtig unter die cremige Masse heben. Aus der Masse einzelne Pfannkuchen braten.

Für die Tomaten-Sauce Zwiebel, Sellerie und Wurzel schälen und klein schneiden, im Topf anschmoren. Nach Geschmack Gemüsebrühepulver (1-2 EL) dazugeben. Tomaten blanchieren und häuten. Die abgezogenen Tomaten zum Gemüse in den Topf geben. Einige Minuten aufkochen lassen. Anschließend das Ganze pürieren. Basilikum oder Schnittlauch hacken und nach Geschmack dazugeben.

Feta in kleine Würfel schneiden. Spinat mit Fetawürfeln auf den fertigen Omeletts verteilen. Die Omeletts zusammenklappen, in eine Auflaufform legen und im Ofen für 10 Minuten bei 180°C backen. Mit der Tomaten-Sauce servieren.

Rezept aus dem Kloster Bursfelde

Quelle: NDR - Klosterküche vom 9.12.2018