

# Spinat-Omelett

---

 [happy-mahlzeit.com/2020/03/23/spinat-omelett/](http://happy-mahlzeit.com/2020/03/23/spinat-omelett/)

## Zutaten für 2 Personen:

- 4 Eier
- 200g frischer junger Spinat
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 50ml Milch
- Olivenöl bzw. Butter
- Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung:

In einer Pfanne etwas Olivenöl oder Butter erhitzen. Die Zwiebel abziehen, halbieren, fein würfeln und in die Pfanne geben. Die Knoblauchzehe abziehen, klein hacken und mit der Zwiebel in der Pfanne vermengen. Den Spinat zufügen.

Eier in einer Schüssel aufschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen, einen Schuss Milch zufügen und alles mit dem Stabmixer schaumig mixen. Mit etwas geriebener Muskatnuss würzen. Die Eiermasse über das Pfannengemüse geben und mit leicht reduzierter Hitze stocken lassen. Sobald das Omelett eine feste Konsistenz bekommt, dieses wenden.

Das Omelett leicht mit Salz und Pfeffer würzen und auf Tellern anrichten.

Rezept: Steffen Henssler

Quelle: Topfgeldjäger vom 20.3.2012