

Gerolltes Omelett mit Spinat & Schinken Füllung

Zutaten:

2 Eier
40 bis 50g Beinschinken
eine Hand voll frischer Blattspinat (oder die Tiefkühlvariante)
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Wer frischen Spinat gekauft hat, sollte diesen zuerst gründlich waschen und dann in kochendem Salzwasser für 30 Sekunden bis eine Minute blanchieren.

Tiefkühl-Spinat bitte laut Packungsinfos zubereiten.

Den Schinken ganz kurz in einer Pfanne auf beiden Seiten anbraten und beiseite legen. Die Eier in einer Tasse aufschlagen und mit ein wenig Salz und Pfeffer vermischen. Die Eimasse dann in eine heiße Pfanne mit Öl geben und sobald sie zum Stocken beginnt den Spinat und Schinken darauf verteilen.

Wenn die Unterseite des Omeletts leicht braun wird, das Omelett direkt in der Pfanne einrollen und mit der Verschlussseite nach unten noch ein wenig weiterbraten lassen.

Dadurch verschließt sich das eingerollte Omelett perfekt.

