Kräuteromelette «Frittata alle erbe»

(Für 4-6 Personen)

1 kleine Zwiebel
1 Handvoll frischer Spinat
1–2 Knoblauchzehen
6 Eier
2 EL Vollrahm
1 Handvoll frische Kräuter (Petersilie, Basilikum, Salbei, Minze, Bärlauch u. a.), fein gehackt
2 Esslöffel Parmesan, gerieben
Butter
Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Die Zwiebel fein hacken und den Spinat in feine Streifen schneiden. In einer beschichteten Bratpfanne etwas Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Spinat auf kleinem Feuer weich dünsten. Die Knoblauchzehen dazupressen und kurz mitdünsten. Vom Feuer nehmen und leicht abkühlen lassen.

Die Eier und den Rahm mit den gehackten Kräutern, dem Parmesan, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mit dem Schneebesen vermischen. Die Zwiebel-Spinat-Mischung zur Eiermasse geben und umrühren. In der Pfanne zu gleichen Teilen etwas Butter und Olivenöl erhitzen, die Omelettenmasse dazugeben und auf kleinem Feuer stocken lassen.

Mit Hilfe eines grossen Tellers wenden und die Omelette auch auf dieser Seite stocken lassen. Wie einen Kuchen in Stücke schneiden. Kann warm oder kalt serviert werden.

****