

Rezept Mangoldomelett

Zutaten:

350 g Mangold

5 – 7 Eier

2 EL Schlagrahm oder Vollmilch

1 Schalotte

1 – 3 Knoblauchzehen

2 – 3 EL Olivenöl oder Butter

1/2 Bd glatte Petersilie oder Schnittlauch

frisch gemahlenes Meersalz, frisch gemahlener schwarzer oder weißer Pfeffer<

Zubereitung:

Den Mangold waschen, die Enden entfernen, putzen und in Streifen schneiden.

Schalotte, Knoblauch schälen und feinwiegen.

Mangold, Schalotte, Knoblauch in der Pfanne mit Olivenöl anbraten (ca. 5 – 6 Minuten), salzen und pfeffern.

Petersilie oder Schnittlauch waschen, alles Unschöne aussortieren, durch Ausschlagen trocknen und feinwiegen.

In einer Schüssel die Eier aufschlagen, würzen, die Sahne zugeben, die Hälfte des Gartenkrautes zufügen und mit einer Gabel die Masse vorsichtig verkleppern.

Die Eiermasse in die Pfanne gleiten lassen und bei milder Hitze stocken lassen.

Wenden und von beiden Seiten goldbraun ausbacken.

Die restlichen Kräuter über das Omelett streuen.

Zurück zu den Eierspeisen