

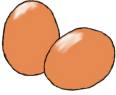











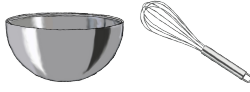






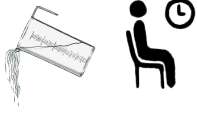




Rezept: Spinat-Omelette

Zutaten für 4 Personen:

50 g		Tiefkühl-Spinat	2		Tomaten
6		Eier	75 ml		Milch
		Salz			Pfeffer
		Öl	80 g		Geriebener Käse

Zubereitung:

Arbeitsschritte		
	Tomaten gründlich waschen und vorsichtig in Würfel schneiden.	
	Eier und Milch in einer Schüssel verquirlen.	
	Salz und Pfeffer hinzufügen.	
	Öl in einer Pfanne erhitzen und Spinat darin aufwärmen.	
	Tomaten hinzufügen.	
	Eiermilch darüber gießen und bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 15 Minuten stocken lassen.	
	5 Minuten vor Ende der Garzeit den Käse über dem Omelette verteilen.	

Guten Appetit!