

GRENZENLOS KOCHEN

SPINAT-ERBESEN-OMELETTE

WIE NICKI ES UNS ZAUBERT...



Zutaten (4 Personen)

200 gr Parmesankäse
500 gr Spinat (frisch oder TK)
200 gr Erbsen

8 Eier
Sonnenblumen- od. Rapsöl
Salz & Pfeffer

Spinat kurz in etwas Öl andünsten und kalt stellen. Die Eier aufschlagen und anschließend in einer großen Schüssel mit dem abgekühlten Spinat, den Erbsen und dem Parmesankäse mischen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

In eine eingeeölte Pfanne immer ein Schöpflöffel von der Mischung geben und beidseitig auf mittlerer Stufe anbraten.

**SEHR LECKER, WENN ES DIREKT AUS DER PFANNE KOMMT!
DAZU PASSEN EIN TOMATENSALAT UND KRÄUTERQUARK.
BUON APPETITO WÜNSCHT EUCH EURE NICKI**



MüZe Süd

Familienzentrum Stuttgart e.V.