



## **Spinat-Parmesan-Omelett mit Brotchips**

### **Zutaten (für zwei Portionen)**

6 Eier  
1 große Tomate (Im Idealfall: Ochsenherz)  
50 g Kochschinken  
50 g Parmesan  
100 g Babyspinat  
Salz, Pfeffer, schwarz aus der Mühle  
1 Brötchen vom Vortag  
2 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
1 Muskatnuss

### **Zubereitung (circa 30 Minuten)**

Die Eier zunächst zusammen mit dem geriebenen Parmesan in einer Schüssel verquirlen und dann mit ein bisschen Salz und Pfeffer würzen. Den Kochschinken in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne auslassen.

Den Spinat waschen und trocken schleudern. Dann zum Kochschinken geben, kurz zusammenfallen lassen und anschließend mit ein wenig Muskatnuss würzen. Nun die Parmesan-Eimasse darüber geben.

Die Mischung in eine feuerfeste Form geben, die Tomate in Scheiben schneiden und die Eimasse damit dekorativ belegen. Im Backofen bei 180 Grad circa eine viertel Stunde stocken lassen.

In der Zwischenzeit das Brötchen vom Vortag in gleichmäßige dünne Scheiben schneiden und in Olivenöl von beiden Seiten hellbraun anrösten. Je nach Belieben mit einer Knoblauchzehe abreiben und zum Omelette genießen.

### **Nährwerte pro Portion**

540 kcal – 37,5 g Fett – 30,2 g Eiweiß – 17,5 g Kohlenhydrate