



Spinat-Omelette mit Granatapfelkernen und Minz-Joghurt



45 Min.



leicht



2 Personen



Vegetarisch

Schritt 1

In einer Pfanne 2 EL Öl erwärmen und den Spinat zugeben. 4 EL Wasser ergänzen, Spinat erhitzen und ca. 9 Min. köcheln. Spinat in einer Schüssel beiseite stellen.

Schritt 2

Eier aufschlagen und in einer Schüssel mit Kurkuma, etwas Salz und Pfeffer gut verquirlen. Zwiebel zugeben und gut verrühren.

Schritt 3

2 EL Öl in Pfanne erhitzen und die Eiermischung hineingeben, Spinat daraufsetzen. Mit einem Deckel zudecken ca. 8-10 Min. bei mittlerer Hitze stocken lassen.

Schritt 4

Minze waschen und fein hacken. Knoblauchzehe schälen und pressen, Minze und Knoblauch mit dem Joghurt vermischen und mit Salz abschmecken.

Schritt 5

Petersilie waschen und fein hacken. Granatapfel halbieren und Kerne herauslösen.

Schritt 6

Die fertigen Spinat-Omelettes mit Granatapfelkernen und Petersilie garnieren und mit Fladenbrot und Joghurt Dip servieren.

Zutaten

Für das Omelette:

- ♥ 6 Eier
- ♥ 100 g Iglo Blattspinat-Zwutschgerl
- ♥ 1 Teelöffel Iglo Zwiebel
- ♥ 0.5 Zehe Knoblauch
- ♥ 10 g Frische Petersilie
- ♥ 0.5 Teelöffel Kurkuma gemahlen
- ♥ 0.5 Granatapfel
- ♥ 4 Esslöffel Öl zum Braten
- ♥ Etwas Salz und Pfeffer
- ♥ Fladenbrot

Für den Dip:

- ♥ 10 g Frische Minze
- ♥ 200 g Naturjoghurt
- ♥ Meersalz



ADEG Kochtipp

Ein Omelette aus dem erntefrischen iglo Spinat – perfekt als Hauptspeise oder zum Brunch genießen. Der frische Minz-Joghurt-Dip ist die perfekte Ergänzung.