

Persische Omelette mit Spinat und Dill



Zubereitungszeit

25 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 340 kcal

Eiweiss: 16 g

Fett: 20 g

Kohlenhydrate: 24 g

Zutaten für 4 Stück

6	Eier
200 g	Spinat
1 Bund	Dill
1 Bund	Frühlingszwiebeln
120 g	Mehl
	Salz
	Pfeffer
4 EL	Bratbutter

Zubereitung

1. Eier in eine Schüssel aufschlagen. Spinat, Dill und Frühlingszwiebeln grob hacken. Mit den Eiern mischen und pürieren. Mehl unter die Eimasse rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer beschichteten Bratpfanne etwas Bratbutter erhitzen. Bei mittlerer Hitze Teig portionenweise ca. 2 Minuten beidseitig zu Omeletten braten. Omeletten bis zum Servieren warm stellen. Dazu passen Salat und Joghurt.