

Spinat-Tortilla „Low Carb“

(Ohne Kartoffeln)

ZUTATEN für 2 Personen

2 Frühlingszwiebeln

150 g Blattspinat (gern frisch)

3–4 Kirschtomaten

2 Esslöffel Olivenöl

100 g Schafkäse

3 Eier

2 Esslöffel Milch

Oregano (getrocknet, gefroren oder frisch)

Salz & Pfeffer aus der Mühle

Muskat

Nach Belieben: 1 Zehe Knoblauch



ZUBEREITUNG

Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden; Tomaten waschen, halbieren, und (je nach Größe) vierteln oder achteln. Spinat putzen, waschen und trockenschleudern; Schafkäse gröber oder feiner zerbröckeln; Eier in ein tieferes Gefäß aufschlagen und mit Milchprodukt und Gewürzen verquirlen. In einer beschichteten Pfanne bei 7/9-Hitze das Olivenöl (1 Esslöffel) erhitzen, zuerst kurz Zwiebelringe anbraten, dann Spinatblätter und Tomatenwürfel (und evtl. gehackten Knoblauch) zugeben und garen, bis der Spinat zusammenfällt. Schafkäse untermischen und mit Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Gemüsezubereitung in eine tiefe Schale geben.

Nun in der Pfanne einen weiteren Esslöffel Olivenöl erhitzen und bei 5/9-Hitze die Eiermilch angießen und stocken lassen. Nach 5–7 Minuten die Spinatmasse darauf verteilen und Tortilla fertig braten.

Tortilla am Rand lösen, auf einen Teller gleiten lassen. Servieren und genießen!

Ihre **Daimler BKK** wünscht viel Freude bei der Zubereitung und einen guten Appetit. Weitere Ernährungsangebote erhalten Sie online unter



www.daimler-bkk.com
Webcode 1874

Rezeptvorlage: www.treffpunkt-ernaehrung.de