

Omelett

Zutaten:

- 2 - 3 Eier
- 1 - 2 große Tomaten
- 50g frischer Spinat
- 2 Stangen Frühlingszwiebel
- 50g Frischkäse
- 1/2 TL Kurkuma
- 1 TL Löffel Ghee oder anderes Fett
- 100g Sauerkraut nach Belieben
- Salz & Pfeffer nach Belieben

Utensilien:

- Mittlere Pfanne
- Schale oder tiefer Teller



Zubereitung:

- 1 Gib einen Teelöffel Ghee, Butter oder Pflanzenfett und den Kurkuma in eine beschichtete Pfanne. Wenn möglich, verwende in flache Scheiben geschnittenen frischen Kurkuma. Erhitze es auf mittlerer Stufe. Schneide die Frühlingszwiebel in feine Röllchen und die Tomaten in kleine Würfel. Wenn Du magst kannst Du auch noch eine halbe Stange Lauch hinzugeben. Brate sie für einige Momente in der Pfanne. Wende sie ab und zu, sodass sie gleichmäßige Hitze erfahren.
- 2 Verquirle parallel dazu die Eier, den Frischkäse und bei Bedarf etwas Salz und Pfeffer in einer Schale oder einem tiefen Teller, bis der Frischkäse dem Ei vermischt ist.
- 3 Gieße die Eimischung gleichmäßig in die Pfanne und wende es unter. Stelle den Herd aus. Schließe die Pfanne mit einem Deckel und lass das Ei wenige Minuten stocken, bis die Oberfläche einen festen Zustand angenommen hat.
- 4 Verteile zuerst den Spinat und dann gegebenenfalls das Sauerkraut gleichmäßig oben auf dem Ei und schließe den Deckel erneut für wenige Minuten. Durch die schonende Erwärmung bleiben die probiotischen Eigenschaften des Sauerkrauts erhalten und das Vitamin C entfaltet sich. Sobald das Sauerkraut warm ist, kannst Du das Gericht genießen.