



<< zurück

Quinoa-Omelett mit Feta-Spinat-Füllung (6 Stck.)

Zutaten

Alle mit * gekennzeichneten Zutaten aus Fairem Handel der GEPA können Sie direkt online bestellen.

- 3 EL Olivenöl
- 1 kl. Zwiebel
- 125 ml Milch oder Sojamilch
- 3 Freilandeier
- Meersalz
- 25 g Dinkelmehl
- 75 g Quinoa (fein gemahlen) *
- 1 Rosmarinzweig (Nadeln abgestreift und fein gehackt)
- 800 g frischer oder 600 g tiefgekühlter Spinat
- nach Belieben Gemüsebrüheextrakt
- 200 g Feta (gewürfelt)
- nach Belieben Pecorino oder Parmesan
- 1 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale und Saft)



Zubereitung:

2 EL von dem Olivenöl, die kleine Zwiebel, den Spinat, ein wenig Gemüsebrüheextrakt, Meersalz, frisch gemahlener Pfeffer, Feta, Pecorino und Bio-Zitrone zur Zubereitung der Füllung beiseite legen.

Für den Teig Olivenöl, Milch, Eier und 1/2 TL Meersalz verrühren. Das Quinuamehl zugeben und glatt rühren. Den Teig 30 Min. quellen lassen.

Füllung:

Für die Füllung die Zwiebeln in 1 TL Olivenöl andünsten, den Spinat zugeben und mitdünsten, bis er zusammengefallen ist. Würzen mit Gemüsebrüheextrakt, Salz und Pfeffer. Etwas abkühlen lassen, Flüssigkeit abgießen. Feta untermischen.

Aus dem Teig in einer beschichteten Bratpfanne in wenig Olivenöl 6 Omeletts ausbacken.

Den Backofen auf 220° C vorheizen.

Die Spinatfüllung auf die Omeletts verteilen, aufrollen und in eine gefettete Gratinform legen. Die Omeletts mit einer Mischung aus Reibkäse, abgeriebener Zitronenschale und eventuell gehackten Kräutern, z.B. Rosmarin und Thymian überbacken.

Mit ein wenig Limonensaft beträufeln.

[GEPA - The Fair Trade Company](#)

[zur Übersicht](#) | [Rezept drucken](#)