

Käseomelett mit Spinat

Herzhaftes Käseomelett mit frischem Spinat — schnell zubereitet, perfekt für ein ketogenes Frühstück oder Mittagessen.

🕒 Zeitaufwand

- Zubereitung: ca. 10 Min
- Vorbereitung: ca. 5 Min
- **Portionen: 2**

🖼 Bilder

Käseomelett mit Spinat

🔧 Utensilien

Gegenstand	Anmerkung
Schüssel	Eier verquirlen
Pfanne	für Spinat und Omelett
Spatel	zum Wenden

🥘 Zutaten

Zutat	Menge
-------	-------

Eier	2 Stück
geriebener Käse (z.B. Gouda)	40 g
frischer Spinat	1 Handvoll
Butter oder Ghee	1 EL
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Schritt-für-Schritt

1. Eier in einer Schüssel verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Butter in einer Pfanne erhitzen und Spinat darin 1-2 Minuten zusammenfallen lassen.
3. Die verquirlten Eier über den Spinat gießen und den Käse darüberstreuen.
4. Omelett bei mittlerer Hitze stocken lassen, ggf. zusammenklappen.
5. Warm servieren.

Tipps & Variationen

- Mit Ghee statt Butter kann man höhere Temperaturen verwenden, ohne dass es verbrennt.
- Andere Käsesorten (Cheddar, Emmentaler) funktionieren ebenfalls gut.
- Für mehr Fettanteil: etwas Crème fraîche oder Schmand auf dem fertigen Omelett verteilen.

Quelle

OCR-extrahiert aus Screenshot vom Kochbuch „Ketogene Ernährung“.