

Kartoffelomelett



Zutaten für zwei Personen:

2 mittlere gekochte Kartoffeln
1/2 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1/4 rote oder grüne Paprika
ein Stückchen Zucchini
4 Scheiben Frühstücksspeck
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL Olivenöl
2 Eier
30 ml Milch
ein Schuss kaltes Mineralwasser

1. Knoblauchzehe andrücken, schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel würfeln. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Paprika und Zucchini teil waschen und würfeln. Frühstücksspeck in feine Streifen schneiden.

2. Zwiebeln und Knoblauch, Kartoffelscheiben, Paprika und Zucchiniwürfel sowie den Frühstücksspeck in beschichteter Pfanne mit 2 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze nicht zugedeckt braten. Salzen und pfeffern, sowie öfters wenden.

3. Eier in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer, der Milch und einem Schuss Mineralwasser verschlagen.

4. Hitze zurücknehmen. Eiermilch in die Pfanne geben und langsam stocken lassen. Umdrehen ist meist nicht nötig. Das Omelett darf nicht zu fest werden.

Hinweise:

Als Beilage wählt man grünen, gemischten oder Gurkensalat.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 25 min, kleine Gerichte, Eierspeisen, spanisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 13.01.2023