

# Grünes Omelett mit Avocado und Schinken

---

08.Juni 2022

50g Babyblattspinat  
20g Schnittlauchröllchen  
20g glatte Petersilie  
75ml Milch  
4 große Bio-Eier  
1 EL Sonnenblumenöl  
75g halbgetrocknete Tomaten (in Öl, Glas)  
50g Pinienkerne, geröstet  
1 große reife Avocado  
**80g Beinschinken**  
100g Fetakäse  
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

## Zutaten für 2 Personen

Schinken in Streifen schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch in Streifen schneiden.

Spinat, Schnittlauch, Petersilie und Milch in eine Küchenmaschine geben und pürieren, bis eine glatte Masse entsteht (eventuell muss man die Kräuter zwischendurch mit einer Spachtel vom Rand schaben).

Die Eier hinzugeben und erneut pürieren, dann mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Hälfte der Mischung hineingeben. Die Pfanne schwenken, bis die Mischung den Boden vollständig bedeckt. 2 Minuten lang kochen, bis die Masse auf der Unterseite gerade fest wird, und dann die Hälfte der Tomaten, Pinienkerne, Avocado, Schinken und Fetakäse hinzufügen. Das Omelett in der Hälfte zusammenklappen und weitere 2 Minuten garen. Auf einen Teller geben und warmstellen.

Den Vorgang mit den restlichen Zutaten wiederholen, um ein zweites Omelett zu machen. Beide Omelettes auf Tellern anrichten und sofort essen.

Tipp: Die Omelettes schmecken auch sehr gut kalt und lassen sich für die Lunchbox gut vorbereiten.

