



REZEPT DER WOCHE

KW 11 13.03. – 19.03.2023

Mangold-Omelette

(Für ca. 4 Personen)

Das brauchen Sie:

Für das Omelette:

- 600 g [Mangold](#) (Art.Nr. 721)
- 1 [Zwiebel](#) (Art.Nr. 400)
- 2 [Knoblauchzehen](#) (Art.Nr. 410)
- 1 Bund [Petersilie](#) (Art.Nr. 451)
- 5 EL [Olivenöl](#) (Art.Nr. 8534)
- 8 [Eier](#) (Art.Nr. 1991)
- 100 g [Emmentaler](#) (Art.Nr. 2383)
- 1 EL [Crème Fraîche](#) (Art.Nr. 2273)
- Etw. Salz und Pfeffer

Für die Bratkartoffeln:

- 600 g [Kartoffeln vfk](#) (Art.Nr. 501)
- Etw. Salz und Pfeffer

Für den Kräuterdip:

- 125 g [Joghurt 1,8%](#) (Art.Nr. 2274)
- 125 g [Magerquark](#) (Art.Nr. 2013)
- 100 ml [Milch](#) (Art.Nr. 2001)
- 1 EL [Zitronensaft](#) (Art.Nr. 1760)
- 1/2 Bd. [Schnittlauch](#) (Art.Nr. 452)
- Etw. Salz und Pfeffer

Und so geht's:

Die Kartoffeln etwa 20 Minuten in kochendem Wasser vorgaren. Danach abkühlen lassen und pellen. In etwa einen halben Zentimeter breite Streifen schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze anbraten lassen bis sie eine goldbraune Kruste angesetzt haben. Dabei nach jeweils 5 Minuten wenden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Dip Joghurt und Quark verrühren, Milch und Zitrone dazugeben, mit Salz, Pfeffer würzen und den kleingeschnittenen Schnittlauch dazugeben.

Den gewaschenen Mangold klein hacken. Zwiebel, den Knoblauch und Petersilie ebenfalls fein hacken.

In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch anrösten, anschließend die Mangoldblätter und Petersilie dazugeben und etwa 4 Minuten mitbraten. Danach das gebratene Gemüse aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier verquirlen und mit Crème Fraîche, Käse und Mangold gut verrühren. Restliches Öl in einer Pfanne erhitze und die Mangoldmasse langsam bei mittlerer Hitze einrühren und 3 bis 4 Minuten braten bis das Ei zu stocken beginnt. Anschließend die Masse gleich streichen und bei schwacher Hitze 6 bis 7 Minuten garen.

Das Omelette in der Pfanne einmal wenden und weitere 6 bis 8 Minuten garen lassen bis die Masse fest ist. Danach auf einem Teller mit Bratkartoffeln und Dip servieren.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!