

Carbonara-Omelett

Zutaten | 2 Portionen

3	Eier
100 ml	Schlagsahne
20 g	Hartkäse (45 % Fett i. Tr.)
	Salz, Pfeffer
½ Bd	Schnittlauch
150 g	Fadennudeln
125 g	rohe Schinkenwürfel
4 EL	Rapsöl

Zubereitungszeit: 15 Min.

Zubereitung:

- Einen hohen Topf mit Wasser und ein wenig Salz zum Kochen bringen.
- Inzwischen die Eier mit der Schlagsahne und dem Hartkäse in einem hohen Gefäß pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und die Hälfte davon unter die Eiersahne mischen.
- Die Fadennudeln im kochenden Wasser nach Packungsanweisung garen, abgießen und gut abtropfen lassen.
- Schinkenwürfel in einer beschichteten Pfanne (26cm Ø) mit dem Öl anbraten, Nudeln dazugeben und kurz mitbraten.
- Alles gleichmäßig in der Pfanne verteilen und die Eiersahne darüber gießen.
- Bei milder bis mittlerer Hitze zugedeckt 5 Minuten stocken lassen.
- Das Omelett auf ein Brett gleiten lassen und vierteln, mit dem restlichen Schnittlauch bestreut servieren.

Tipp:

Tauscht man den Speck gegen z.B. Erbsen oder Tomatenwürfel aus, erhält man ein vegetarisches Gericht.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 325 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
936 kcal	62,9 g	55,7 g	38,1 g	254 mg