

Bauernomelette

Zutaten | 4 Portionen

3	Zwiebeln
1 TL	Salz
1 Msp	Knoblauchsatz
70 g	durchwachsener Speck
70 g	gekochter Schinken
100 g	Bratenaufschnitt
500 g	gekochte Kartoffeln
4 EL	Öl
8	Eier
6 EL	Sahne
1 Msp	Paprika edelsüß
	Pfeffer
4 EL	Petersilie, gehackt

Zubereitungszeit: 60 Min.

Zubereitung:

- Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Mit Salz und Knoblauchsatz mischen.
- Speck, Schinken und Braten würfeln. Kartoffeln würfeln.
- 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Speck, Schinken, Braten und Kartoffelwürfel dazu geben. Alles ca. 10 Minuten mitbraten und gut umrühren.
- Eine große, flache Auflaufform mit Öl einfetten. Eier mit den restlichen Zutaten verquirlen.
- Die Hälfte der Eiersahne in die Auflaufform gießen, Schinken-Speck-Kartoffelmasse dazu geben und die restliche Eiersahne darüber gießen.
- Das Omelette bei ca. 200 °C im Ofen ca. 35 Minuten backen.

Tipp:

Das Bauernomelette eignet sich prima für Resteverwertung. Es lassen sich gut zum Beispiel Gemüsereste wie Paprika oder Tomaten oder aber auch Käsereste verwerten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 377 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
524 kcal	29,2 g	35,7 g	23,8 g	106 mg