



## Denver-Omelett mit Bacon

und gerösteten Kartoffeln



ca. 30min



3-4 Personen

In Amerika ist das Frühstück keine halbherzige Angelegenheit: Neben Pancakes und üppig belegten Bagels stehen auch herzhaftere Eierspeisen auf der kulinarischen Hitliste. Wir servieren heute das königliche Denver-Omelett: ein fluffiges Omelett mit schmelzendem Cheddar-Käse, dazu gibt es Röstkartoffeln und angebratene Paprika mit Tomaten und Zwiebeln. Was fehlt? Knuspriger Bacon natürlich! Wenn schon, denn schon ...

## Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 grüne Paprika
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Packungen Baconstreifen
- 4 Tomaten
- 6 Bio-Eier<sup>3</sup>
- 100g geriebener Cheddar<sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL Milch<sup>7</sup>
- 4EL Butter<sup>7</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- 2 große Pfannen mit Deckel
- Schneebesens

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 756kcal, Fett 45.9g, Kohlenhydrate 54.1g, Eiweiß 30.1g



1. Kartoffeln rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 2cm große Würfel schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Pflanzenöl sowie je 1/2TL Salz und Pfeffer vermengen. Die **Kartoffeln** im Ofen in 22-25Min. goldbraun rösten.



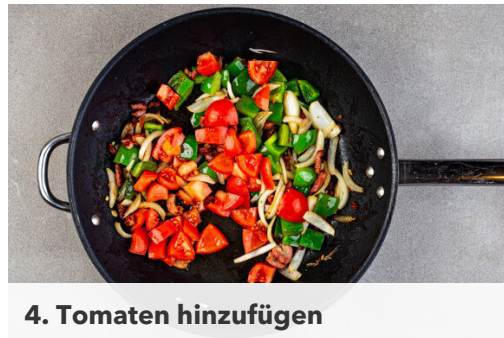
2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



3. Gemüse mitbraten

Die **Baconstreifen** in einer großen Pfanne bei starker Hitze in ca. 3Min. knusprig braten. Die **Paprika**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** dazugeben und bei mittlerer Hitze 4-5Min. mitbraten, bis das **Gemüse** weich ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Tomaten hinzufügen

Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden, in die Pfanne zu dem **Gemüse** geben und bei mittlerer Hitze 1-2Min. erwärmen. Das **Gemüse** und den **Bacon** aus der Pfanne nehmen und die Pfanne auswaschen.



5. Omeletts braten

Die **Eier** mit 4EL Milch sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer gut verquirlen. Jeweils 1EL Butter in derselben und einer weiteren großen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. **Jeweils 1/4 der Eiermischung** hineingießen, dabei die Pfannen leicht schwenken, um gleichmäßige **Omeletts** zu erhalten. Mit **jeweils 1/4 des Käses** bestreuen und abgedeckt in 1-2Min. gar braten.



6. Omeletts fertigstellen

Die Deckel abnehmen und **eine Hälfte der Omeletts** zur Mitte hin einschlagen. Den Vorgang für die **zwei weiteren Omeletts** wiederholen, dabei die Pfannen erneut mit jeweils 1EL Butter erhitzen. Die **Omeletts** auf Teller verteilen und mit dem **Gemüse**, dem **Bacon** und den **Kartoffeln** servieren.