



Denver-Omelett mit Speck

und gerösteten Kartoffeln



ca. 30min



3-4 Personen

In Amerika ist das Frühstück keine halbherzige Angelegenheit: Neben Pancakes und üppig belegten Bagels stehen auch herzhafte 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 Speck natürlich! Wenn schon, denn schon ...

Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 grüne Paprika
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Packungen Speckwürfel
- 4 Tomaten
- 6 Bio-Eier ¹
- 150g geriebener Cheddar ²

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Milch ²
- 4EL Butter ²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Eier (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 854kcal, Fett 54.6g, Kohlenhydrate 54.1g, Eiweiß 34.4g



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

Den **Speck** 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 **Speck** 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 ¼ der Eiemischung** hineingießen, dabei die Pfannen leicht schwenken, um gleichmäßige **Omeletts** zu erhalten. Mit **jeweils ¼ 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 **Speck** und den **Kartoffeln** servieren.