



Denver-Omelett mit Speck

und gerösteten Kartoffeln



ca. 30min



2 Portionen

In Amerika ist das Frühstück keine halbherzige Angelegenheit: Neben Pancakes und üppig belegten Bagels stehen auch herzhaft-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

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 grüne Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Speckwürfel
- 2 Tomaten
- 4 Bio-Eier ¹
- 75g geriebener Cheddar ²

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne 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 868kcal, Fett 56.9g, Kohlenhydrate 50.4g, Eiweiß 36.9g



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 1EL Pflanzenöl sowie je 1 Prise 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 **Zwiebel** 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. Omelett braten

Die **Eier** mit 2EL Milch sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verquirlen, bis alles gut vermischt ist. 1EL Butter in der Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Die **½ der Eiemischung** hineingießen, dabei die Pfanne leicht schwenken, um ein gleichmäßiges **Omelett** zu erhalten. Mit dem **½ des Käses** bestreuen und abgedeckt in 1-2Min. gar braten.



6. Omeletts fertigstellen

Den Deckel abnehmen und **eine Hälfte des Omeletts** zur Mitte hin einschlagen. Den Vorgang für das **zweite Omelett** wiederholen, dabei die Pfanne erneut mit 1EL Butter erhitzen. Die **Omeletts** auf Teller verteilen und mit dem **Gemüse**, dem **Speck** und den **Kartoffeln** servieren.