



SPAGHETTI- OMELETTE

FÜR 4 PERSONEN

Für eine ofenfeste Form von
ca. 2 Litern, gefettet

180 g Speckwürfel
1 Knoblauchzehe
1 Dose Maiskörner (ca. 340 g)
1 EL Olivenöl
0,5 TL Salz
200 g gekochte Teigwaren
(z. B. Spaghetti)

8 frische Eier
0,5 TL Salz
wenig Pfeffer
120 g geriebener Käse

In Zusammenarbeit mit

Betty Bossi

UND SO WIRDS GEMACHT

1. Spaghetti: Speck in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett langsam knusprig braten. Knoblauch dazupressen. Maiskörner abspülen, abtropfen, darunter mischen, kurz mitdämpfen, salzen. Teigwaren darunter mischen, in die vorbereitete Form verteilen.

2. Omelette: Ofen auf 200 Grad vorheizen. Eier verklopfen, würzen. $\frac{2}{3}$ des Käses darunter mischen, Masse über die Teigwaren gießen. Restlichen Käse darüber streuen.

3. Backen: Ca. 25 Min. in der Mitte des Ofens.

Tipp: 100 g Rucola darauf verteilen.

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

Backen: ca. 25 Min.

Nährwert: Portion (1/4): 624 kcal
37 F / 35 KH / 36 EW

Einkaufsliste

Diese Zutaten finden Sie
in den Coop Pronto Shops.

