

Kochen

Jens Jakob

Mittwoch, den 19.04.2023

Spaghetti-Omelett mit Lauchzwiebeln

Für 4 Personen

Zutaten

400 g Spaghetti
etwas Salz
6 EL Olivenöl
4 Lauchzwiebeln
100 g Speck,
durchwachsen, nach Belieben
400 g Tomaten, passiert
oder Dose
etwas Pfeffer
etwas Zucker
60 g Bergkäse
4 Eier (Größe M)
100 g Erbsen, TK
etwas Pfeffer



Zubereitung

1. Die Spaghetti nach Packungsanleitung in Salzwasser, bissfest garen. Abgießen, abtropfen lassen und mit 2 EL Öl mischen (damit sie nicht kleben). Spaghetti abkühlen lassen (siehe Tipp)
2. Lauchzwiebeln putzen und kleinschneiden. Speck in Würfel schneiden.
3. Speck in einer Pfanne knusprig auslassen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. (Wer das nicht möchte, kann den Speck auch in der Pfanne lassen und mit den Lauchzwiebeln braten)
4. Im Speckfett 1 EL Öl erhitzen (falls das Omelett ohne Speck zubereitet wird, 2 EL Öl erhitzen). Lauchzwiebeln darin andünsten. Tomaten zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und ca. 10-15 Minuten köcheln und abkühlen lassen.
5. Käse fein reiben. Mit den Eiern in einer Schüssel verrühren. Speck und tiefgefrorene Erbsen zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spaghetti und Tomatensoße untermischen.
6. Restliches Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Spaghettimasse darin verteilen und gut andrücken, damit sich die Zutaten verbinden. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten braten. Anschließend wenden und weitere ca. 10 Minuten braten (Garzeit kann sich je nach Dicke des Omeletts verlängern bzw. verkürzen).
7. Omelett aus der Pfanne nehmen, in Stücke schneiden und servieren. Dazu passt Salat

Tipp: Das Omelett eignet sich auch für Spaghetti- oder Nudelreste. Dann entfällt natürlich das Kochen der Nudeln. Falls noch Dosentomaten übrig sein sollten: aus dem Rest mit 1 andünsteten, gewürfelten Zwiebel, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker ein Sößchen für das Omelett zubereiten.