

REZEPT DER WOCHE

KW 33 11.08. – 17.08.2025

Mangold-Omelette mit Bratkartoffeln und Kräuterdip (für 4 Personen)



Das brauchen Sie:

Für das Omelette:

600 g	Mangold	(Art.Nr. 721)
1	Zwiebel	(Art.Nr. 400)
2	Knoblauchzehen	(Art.Nr. 410)
1 Bund	Petersilie	(Art.Nr. 451)
5 EL	Olivenöl	(Art.Nr. 8534)
8	Eier	(Art.Nr. 1991)
100 g	Emmentaler	(Art.Nr. 2682)
1 EL	Crème Fraîche	(Art.Nr. 2273)
	Salz, Pfeffer	

Für die Bratkartoffeln:

600 g	Kartoffeln vfk	(Art.Nr. 501)
	Salz, Pfeffer	

Für die Kräuterdip:

125 g	Joghurt, fettarm	(Art.Nr. 2049)
125 g	Magerquark	(Art.Nr. 2013)
100 ml	Milch	(Art.Nr. 2001)
1 EL	Zitronensaft	(Art.Nr. 1760)
5-6 Stiele	Schnittlauch	(Art.Nr. 452)
	Salz, Pfeffer	

Und so geht's:

Die Kartoffeln etwa 20 Minuten in kochendem Wasser vorgaren, abkühlen lassen, pellen und in ca. 0,5 cm breite Streifen schneiden. In einer Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze goldbraun braten, dabei alle 5 Minuten wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Dip Joghurt und Quark verrühren, etwas Milch und Zitronensaft dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und fein geschnittenem Schnittlauch abschmecken.

Mangold, Zwiebel, Knoblauch und Petersilie fein hacken. Zwiebel und Knoblauch in 2 EL Öl anrösten, Mangold und Petersilie hinzufügen und ca. 4 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Eier verquirlen, mit Crème Fraîche, geriebenem Käse und dem Gemüse vermengen. In etwas Öl bei mittlerer Hitze in der Pfanne stocken lassen, glatt streichen und 6–7 Minuten garen. Dann vorsichtig wenden und weitere 6–8 Minuten braten, bis das Omelette fest ist.

Zusammen mit den Bratkartoffeln und dem frischen Dip servieren.