

# Omelettenfüllung

von Nicolas Schlegel

Mengen für 10 Personen

Omelettenfüllungen. Vegan, vegetarisch, Fleisch.

Gewürze: Salz, Pfeffer

1.0 cl Rapsöl
750 g Frische Champignons
750 g Spinat    Gefroren
1.0 dl Sojasauce
300 g Schinkentranchen
600 g Halbfettquark
15 g Schnittlauch
120 g Bergkäse
1.0 Bund Petersilie, frische

## Spinat-Pilz:

Öl erhitzen, Champignons und Spinat dazugeben und etwa 5-7 Minuten anbraten. Mit Tamari ablöschen und abdecken. Ziehen lassen. Eventuell mit Rahm und Knoblauch verfeinern.

## Schinkenfüllung:

Schinken und Schnittlauch fein schneiden, beides zum Quark geben, verrühren, würzen.

## Käsefüllung:

Einfach während dem Braten die Omelette mit Käse bestreuen, 2 min stocken lassen und dann zuklappen.