

Spaghetti - Omelette

Kategorien: Mehlspeisen, Nudeln

Zutaten für: 4 Portionen

ZUTATEN FUER 4 PERSONEN

250		(375) g Spaghetti
		Salz
1		Zwiebel
50	Gramm	Durchwachsener, Geraeucherter Speck
3	Essl.	Butter oder Margarine
375	Gramm	Gemischtes Hackfleisch
1	klein.	Dose Tomatenmark
		Schwarzer Pfeffer aus der Muehle
4	Essl.	Frisch geriebener Parmesankaese
6		Eier
1	Essl.	Geh. Petersilie.

Anleitung:

Spaghetti in reichlich Salzwasser 12 Minuten kochen und abschrecken. Zwiebel schaelen. Speck und Zwiebel wuerfeln. Speck in 1 El. Fett Auslassen. Hackfleisch in der Pfanne kraeftig anbraten, dabei leicht Zerkruemeln. Zwiebelwuerfel zufuegen und anbraten. Tomatenmark, Pfeffer, Salz, Parmesankaese und etwas Wasser zugeben und einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm stellen. Eier und 1/2 Tl. Salz Verquirlen. Spaghetti in 4 Portionen teilen. Etwas Fett in einer Zweiten Pfanne zerlassen. 1 Portion Spaghetti hineinlegen und 1/4 der Eimasse daruebergiessen. Zugedeckt bei schwacher Hitze stocken lassen. Das Spaghetti - Omelett wenden und von der anderen Seite ebenfalls Goldgelb backen. Im Backofen warm stellen. Die restlichen 3 Omeletts Backen. Jedes Omelett mit Fleischmasse fuellen, mit gehackter Petersilie Bestreuen und ueberklappen.

Dazu schmeckt z. B. ein knackiger, gruener Salat.

Pro Portion sind das etwa 3800 Joule / 910 Kalorien.

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde