



Kartoffel-Omelett mit Roquefort, Gorgonzola & Kalifornischen Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 458 kcal	Fett: 35,1 g
Eiweiß: 13,4 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 18,2 g
Kohlenhydrate: 22,2 g	ungesättigte Fettsäuren: 6,6 g

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln und eine halbe Zwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden. In eine mikrowellensichere Schüssel mit etwas Olivenöl geben und gut umrühren. Auf höchster Stufe etwa fünf bis zehn Minuten garen.
2. Währenddessen die Eier zusammen mit Salz aufschlagen.
3. Den Herd einschalten und die Kartoffeln und Zwiebel in eine Pfanne mit Olivenöl geben. Einige Sekunden lang umrühren und den Gorgonzola- und Roquefort-Käse sowie die gehackten kalifornischen Walnüsse hinzufügen.
4. Erneut umrühren und Ei hinzufügen. Vorsichtig kleine Löcher machen, damit das Ei hineinläuft und sich in der ganzen Pfanne verteilt, ohne den Rand der Pfanne zu berühren.
5. Wenn das Gericht gar ist, mit einer schnellen Bewegung in der Pfanne wenden. Auf einem Teller servieren und schon ist es fertig zum Genießen!

Zutaten für 4 Portionen :

- 3 mittelgroße Kartoffeln
- $\frac{1}{2}$ Zwiebel
- Natives Olivenöl extra
- 30 g Kalifornische Walnüsse
- 1 Prise Salz
- 4 Eier
- 30 g Roquefort Käse
- 30 g Gorgonzola