

Omeletten mit Gemüsefüllung und Käse

für 4 Personen

Zutaten

Omelettenteig

- 120 g Mehl
- 4 dl Milch
- 2 Prisen Salz
- 4 Eier, verklopft
- EL Olivenöl
- Bratbutter zum Backen

Gemüsefüllung

- Rapsöl zum Andünsten
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 1 Kohlrabi, 1 Rüebli, 1 Zucchini (ca. 500 g)
- Salz, Pfeffer
- einige Zweige Petersilie und Oregano, gehackt
- ca. 50 g Parmesan oder Greyerzer, gerieben

Zubereitung

Omeletten

Für die Omeletten Mehl, Salz und Milch zusammen verrühren. Eier und Öl beifügen und ca. 30 Minuten stehen lassen.

In einer beschichteten Pfanne Butter erhitzen. Ein kleine Kelle Teig in die heisse Pfanne giessen und dünn verteilen. Wenn der Teig fest ist, die Omelette wenden und hellbraun backen. Die Omeletten im 50 °C warmen Ofen zugedeckt beiseite stellen.

Gemüsefüllung

Für die Füllung Kohlrabi und Rüebli schälen. Alle 3 Gemüse mit der Röstiraffel raffeln. Knoblauch und Zwiebel im Rapsöl andünsten, Gemüse begeben und salzen. Panne zudecken und die Temperatur reduzieren. Während 5-10 Minuten weich dünsten. Die Gemüse abschmecken. Evtl. Flüssigkeit einkochen. Kräuter dazumischen.

Auf jede Omelette ca. einen Löffel Füllung geben und mit Käse bestreuen. Omelette aufrollen oder zu einem Viertel falten.

Dazu passt

Tomatensalat oder Blattsalat

Variante

Statt mit Gemüse die Omelette mit Früchtekompott oder Apfelmus füllen

