

Omelette mit Speck, Tomaten und Käse



Zubereitungszeit

50 Minuten + 30 Minuten ruhen lassen

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 920 kcal

Eiweiss: 46 g

Fett: 47 g

Kohlenhydrate: 76 g

Zutaten für 4 Portionen

350 g	Weissmehl
1 TL	Vanillezucker
1 TL	Zucker
0.5 TL	Salz
1	Ei
6.5 dl	Milch

Belag

4	Tomaten
200 g	feine Specktranchen
250 g	geriebener Greyerzer

Zubereitung

1. Für die Omeletten Mehl, beide Zuckersorten und Salz in eine Schüssel geben. Ei und Milch verquirlen. Flüssigkeit zum Mehl giessen und alles mit einem Schwingbesen zu einem glatten Teig verrühren. Teig 30 Minuten ruhen lassen.
2. Für den Belag Tomaten in ca. 2 mm dicke Scheiben schneiden. Pro Person 2 Omeletten ausbacken. Dazu ca. 4 Specktranchen in einer grossen Bratpfanne bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten anbraten. 1 Kelle Teig darübergiessen, Hitze erhöhen. Omelette ca. 2 Minuten backen und wenden. 2 EL Käse darüberstreuen und einige Tomatenscheiben darauf verteilen. Omeletten ca. 2 Minuten fertigbacken, bis der Käse geschmolzen ist.