

# OMELETTEN

## Man nehme Milch, Mehl und Ei...

Ob süß oder pikant, gerollt oder überschlagen, als Mahlzeit oder Dessert – Omeletten sind immer wieder aufs Neue beliebt. Die Zubereitung ist zwar etwas zeitaufwendig, man kann sie aber auch auf Vorrat machen und tiefkühlen.

### FÜR 8 PIKANTE OMELETTEN

#### NEHME MAN

200 g Mehl  
4 Eier  
3 dl M-Drink Milch  
1 dl Wasser  
1 Teelöffel Salz

### FÜR 4 SÜSSE OMELETTEN

#### NEHME MAN

100 g Mehl  
2 Eier  
1 dl M-Drink Milch  
1 dl Wasser  
1 Prise Salz  
1 Teelöffel Zucker  
15 g geschmolzene Butter

#### Teig zubereiten

Für das Gelingen der Omeletten ist es wichtig, dass das Verhältnis Mehl zu Flüssigkeit stimmt und der Teig mindestens 30 Minuten quellen kann.

1. Das Mehl in eine Schüssel sieben. Eier, Milch, Wasser und Salz verklopfen (beim süßen Teig auch Zucker und Butter zugeben). Langsam unter Rühren zum Mehl gießen und glattrühren. Zugedeckt 30 Minuten bei Zimmertemperatur quellen lassen.

#### Omeletten backen

In Deutschland werden sie Pfannkuchen genannt, in Frankreich Crêpes, in Österreich Palatschinken und in Italien Crespelle. Eines haben sie gemeinsam: sie müssen möglichst dünn ausgebacken werden.

2. Omelettenteig nochmals durchrühren. Crêpes-Pfanne oder beschichtete Bratpfanne mit wenig Öl auspinseln. Stark erhitzen. Etwas Teig hineingeben und durch Schwenken der Pfanne gleichmässig verteilen. Sobald sich die Omelette löst, wenden und auf der anderen Seite fertig backen. Während des Backens die Hitze regulieren.





# OMELETTEN

## BUCHWEIZEN-OMELETTEN MIT LACHS

zum Verwöhnen

Für 4 Personen

2 Esslöffel Buchweizen (20 g)  
1/2 Menge pikanter Omelettenteig  
(Rezept Seite 25)  
ca. 1/2 Teelöffel Öl

Füllung:

250 g grüner Lauch  
300 g Frischlachs-Filet  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
1 Teelöffel Öl  
1,5 dl Gemüsebouillon  
1/2 Becher Saucen-Halbrahm (90 g)  
Saft von 1 1/2 Zitronen

1. Buchweizen über Nacht in Wasser einlegen.
2. Omelettenteig zubereiten.
3. Buchweizen abspülen und abtropfen lassen. Unter den Omelettenteig mischen.
4. Für die Füllung den Lauch längs halbieren und in 5 cm lange Stücke schneiden. Diese längs in feinste Streifchen (Julienne) schneiden. Den Lachs längs halbieren und quer in 1 cm breite Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Crêpes-Pfanne oder beschichtete Bratpfanne mit wenig Öl auspinseln und erhitzen. 4 Omeletten ausbacken und diese warmstellen.
6. In einer beschichteten Bratpfanne das Öl erwärmen. Den Lauch andünsten und mit der Bouillon ablöschen. 5 Minuten köcheln lassen.
7. Die Hitze reduzieren. Den Fisch auf den Lauch legen und zugedeckt 3-4 Minuten ziehen lassen.
8. Saucenrahm und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Lachsstreifen vom Lauch nehmen und warmstellen. Die Rahmsauce über den Lauch gießen und unter Rühren gut köchen, bis die Sauce abgebunden hat.
9. Die Omeletten bis zur Mitte einschneiden und zu Tüten formen. Auf vier heiße Teller setzen. Mit Lauch und Lachs füllen und die Sauce darum herum verteilen.

Pro Person ca.  
440 kcal/1850 kJ  
24 g Fett

Tüten sehen besonders attraktiv aus und können mit jeder beliebigen Füllung gefüllt werden.

**TIPP**

### Warmstellen

Damit die fertigen Omeletten nicht kalt werden, bedecken Sie sie mit Alufolie und geben sie zum Warmhalten in den 60° heißen Ofen. Auch den Lachs im nebenstehenden Rezept können Sie so warmhalten und gleichzeitig die Teller vorwärmen.

**TIPP**

### Omeletten-Varianten

- Für **Flocken-Omeletten** 50 g Mehl durch eine Flockenmischung ersetzen.
- Für **Käse-Omeletten** dem Teig 100 g Reibkäse beifügen.
- Für **Schinken- oder Speck-Omeletten** dem Teig 150 g Würfel oder Streifen beifügen.
- Für **Kräuter-Omeletten** 1/2 Tasse gehackte Kräuter unter den Teig mischen.





## GRATINIERTE SPINATOMELETTEN

familienfreundlich, lecker

Für 4 Personen

Ganze Menge pikanter  
Omelettenteig  
(Rezept Seite 25)  
ca. 1 Teelöffel Öl

Füllung:  
300 g Spinat  
1 Zwiebel  
1 Teelöffel Öl  
50 g Carlino Schinkenwürfel  
2,5 dl Gemüsebouillon  
Salz, Pfeffer

Guss:  
1 Esslöffel Butter  
1 Esslöffel Mehl  
2,5 dl Spinatflüssigkeit  
100 g Gruyère  
1/2 Bund Schnittlauch  
1 dl Halbrahm  
Salz, Pfeffer, Muskat

Wenn Sie eine grössere  
Gratinform haben, setzen  
Sie alle acht Omeletten  
nebeneinander – dann hat  
jede eine Kruste.

### TIPP

#### Restenverwertung

Omeletten können in Klarsichtfolie eingepackt gut aufbewahrt werden. Sie sind im Kühlschrank 2–3 Tage, im Tiefkühler ca. 2 Monate haltbar. Einzelne Omeletten können Sie verwenden für

- Flädlsuppe
- Fried Rice (chinesischer, gebratener Reis)
- Nasi- oder Bami-Goreng (indonesisches Reis- oder Nudelgericht)

### TIPP

#### Süsse Omeletten als Dessert

Süsse Omeletten können Sie mit Apfel- oder Birnenmus füllen und mit Puderzucker bestäuben. Besonders schön sieht es aus, wenn Sie Schokoladesauce für Coupe Danemark (fixfertig erhältlich) im Faden darüber fließen lassen; dazu stechen Sie den Beutel einfach mit einer Nadel ein. Omeletten können Sie auch mit warmen Ananasstückchen, Bananenrädchen oder Orangenfilets füllen und mit Cognac flambieren.

1. Omelettenteig zubereiten.
2. Für die Füllung die Spinatblätter in grobe Streifen schneiden. Die Zwiebel fein hacken. In einer Bratpfanne das Öl erwärmen. Schinken, Zwiebeln und Spinat andünsten. Mit der Bouillon ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Abgiessen und den Sud auffangen. Wenn nötig mit Wasser auf 2,5 dl ergänzen.
3. Für den Guss in einem Pfännchen die Butter schmelzen. Das Mehl darin kurz dünsten. Vom Herd nehmen und unter Rühren die Spinatflüssigkeit langsam dazugliessen. Wieder auf den Herd stellen und 15 Minuten köcheln, dabei ab und zu umrühren. Käse grob raffeln, Schnittlauch fein schneiden.
4. Eine Gratinform mit etwas Öl auspinseln. Crêpes-Pfanne oder beschichtete Bratpfanne mit Öl einpinseln und erhitzen. 8 Omeletten ausbacken. Mit dem Gemüse belegen, aufrollen und in die Gratinform legen.
5. Den Guss mit dem Rahm verfeinern. Käse und Schnittlauch darunter ziehen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Über die Omeletten verteilen. In der Mitte in den 220° heißen Ofen schieben und ca. 25 Minuten überbacken.

Pro Person ca.  
560 kcal/2400 kJ  
29 g Fett