



Käse-Schinken-Omeletten

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

200 g Halbweissmehl

1 TL Salz

½ TL Curry

4 dl Milchwasser (halb-halb)

4 Eier

1 Bund Schnittlauch

2 EL Öl oder Bratbutter

250 g Emmentaler, z. B. höhlengereift

200 g Bauernschinken in Tranchen

1. Mehl, Salz und Curry in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Milchwasser und Eier verquirlen, begeben und zu einem glatten, dünnflüssigen Teig vermischen. Schnittlauch mit der Schere fein dazuschneiden. Teig ca. 30 Minuten ruhen lassen.

2. Backofen auf 80°C vorheizen. Eine beschichtete Bratpfanne mit etwas Öl einpinseln. 1 Schöpflöffel Teig hineingeben. Unter Schwenken der Pfanne den Teig dünn auslaufen lassen. Bei mittlerer Hitze Omelette beidseitig goldbraun backen. Im Ofen warm halten. Auf diese Weise 8 Omeletten backen. Emmentaler grob reiben. Omeletten nacheinander zur Hälfte mit je ½ des Käses und Schinkens belegen, zuklappen und in der heißen Bratpfanne nochmals kurz erhitzen, bis der Käse geschmolzen ist.

ZUBEREITUNG

 ca. 30 Minuten  Geübte
+ ca. 30 Minuten ruhen lassen

Pro Person ca. 43 g Eiweiss, 36 g Fett,
38 g Kohlenhydrate, 2700 kJ/660 kcal



Käse-Schinken-Omeletten

REZEPT SEITE 17



TIEFKÜHLEN

Die Omeletten lassen sich, ungefüllt und in Frischhaltefolie eingepackt, gut tiefkühlen; sie sind so bis zu 3 Monate haltbar. Nach dem Auftauen können sie zum Beispiel zu Flädli geschnitten in Bouillon serviert werden.

TIPP

OMELETTEN NACH BELIEBEN
MIT ETWAS CAYENNE-
PFEFFERFLOCKEN VERFEINERN.

WENNER EIN-TIPP

Emmentaler/Garanoir
Assemblage AOC
d, 2019, 75 cl

95