



Omelettenvariationen (Grundrezept)

KSW 01.04.2016, Vorspeisen

Vorbereitung 10 · Portionen 12 · Schwierigkeitsgrad Leicht

ZUTATEN

200 g Mehl

1/4 Teelöffel Salz

3 dl Wasser

4 Eier, verklopft

1 Teelöffel Dorina Öl

Zutaten nach Belieben

1 Bund Schnittlauch, fein
geschnitten, oder

1 Bund Petersilie oder

andere Kräuter, fein gehackt

**Backen der Omeletten

Sais Öl oder Astra 10

g frischen oder blanchierten und gut ausgedrückten, fein gehackten Spinat beifügen.

Käseomeletten

Dem fertigen Omelettenteig kurz vor dem Backen ca. 100 g geriebenen Käse (ideale Resteverwertung) beifügen.

Tipps: Sollte der Teig kleine Knollen aufweisen, giesst man ihn durch ein Sieb. — Zum Backen lässt sich der Teig am besten in der Pfanne verteilen, wenn er beim Stielansatz und nicht in der heissen Pfannenmitte zugegeben wird. — Zum Warmstellen der Omeletten den Backofen auf ca. 50 Grad vorwärmen, Omeletten mit einem Pfannendeckel oder mit Alufolie zudecken.

ZUBEREITUNG

Mehl in eine Schüssel geben und Salz begeben, gut mischen

2/3 des Wasser aufs Mal zugeben, glatt rühren

Eier darunter rühren

Dorina Öl mit dem restlichen Wasser begeben, zu einem glatten, dünnen Teig rühren. Vor dem Backen mindestens 1/2 Stunde zugedeckt stehen lassen, der Teig wird dicker.

*Zutaten nach Belieben; kurz vor dem Backen unter den Teig rühren.

**Backen der Omeletten
wenig Öl oder Fett in der Bratpfanne heiss werden lassen. So viel Teig in die Pfanne geben, dass der Boden nur dünn damit überzogen ist. Hitze reduzieren. Omelette erst wenden, wenn die Unterseite genügend gebacken ist und sich von selbst löst.

Gebackene Omelette auf einen flachen Teller gleiten lassen, warmstellen

NOTIZEN

Spinatomeletten

Dem fertigen Omlettenteig kurz vor dem Backen 100 - 150