

Omeletten Kreation mal anders

Spinat – Erbsen Omelette gratiniert

Für ca. 3-4 Portionen.

Zutaten:

Omeletten

- 300 g Mehl
- 4 - 4.5 dl Milchwasser (½ Milch & ½ Wasser)
- 4 frische Eier
- 1-2 EL Öl (Rapsöl)
- 0.5 EL Salz

Füllung

- 500 g Spinat (ungewürzter Spinat tiefgekühlt)
- 200 g Erbsen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Öl (Rapsöl)
- 100 g Reibkäse (z.B. Greyerzer oder Sbrinz)
- 100 g Quark (Halbfettquark)
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss



Tipp für alternative Füllungs-Varianten:

Lauch und Pilz – Mischung; Krautstiel und Schinken -Mischung; etc...

Vorbereitung: Omeletten Teig

Mehl, Milchwasser, Eier, Öl und Salz der Reihe nach in eine Schüssel geben und rasch mischen. Den Teig mit einem Schwingbesen oder einem Stabmixer rühren bis er glatt ist. Nun den fertigen Teig 15 – 30 Minuten zum Aufquellen stehen lassen.

Zubereitung:

1. Den Omeletten Teig portionenweise (so viel, dass der Boden dünn bedeckt ist) in eine gut beschichtete Pfanne geben und die Omeletten pro Seite ca. 2 Minuten backen. Dann auf einen Teller legen (da wir sie gratinieren, müssen sie nicht warmgehalten werden).
2. Füllung:
Zwiebel fein hacken und mit wenig Öl in einer Pfanne glasig dünsten. Dann den Spinat und die Erbsen hinzugeben und erwärmen. Pfanne vom Herd nehmen und mit dem Quark und 50 g Käse mischen sowie mit genügend Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
3. Die Omeletten mit 1-2 Esslöffel Spinat-Mischung füllen und rollen, dann leicht schräg dritteln und in die Gratinform legen. Wenn alle Omeletten Rollen in der Form sind mit dem restlichen Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen in der Ofenmitte für 15-20 Minuten bei 200 °C überbacken.

Fertig ist das kreative Menu! So essen auch Kinder gerne Spinat oder Lauch!