

Menu

Hackfleisch-Omeletten

Zutaten (für 4 Pers.)

Teig:

200 g Ruchmehl

Salz

4 Eier

5 dl Milch

40 g Butter

Füllung:

480 g Rindshackfleisch

40 g Bratbutter

600 g Broccoli, gerüstet, in Röschen

400 g Peperoni, gerüstet, in Würfeln

2 Zwiebeln in Streifen

80 g Tomatenpüree

Salz, Pfeffer, Oregano

Zubereitung

Teig: Mehl und Salz mischen. Eier und Milch verquirlen, zum Mehl dazugeben, zu einem glatten Teig verrühren. 30 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

Füllung: Hackfleisch in der heissen Bratbutter anbraten. Hitze reduzieren, Gemüse, Zwiebeln und Püree mitbraten. Falls nötig mit wenig Wasser ablöschen, würzen, zugedeckt bei mittlerer Hitze mindestens 20 Minuten schmoren.

Butter in beschichteter Bratpfanne erhitzen. Teig in 8 Portionen in die Pfanne geben, gleichmässig verlaufen lassen, bei mittlerer Hitze goldgelbe Omeletten backen.

Füllung auf die Omeletten geben, Omeletten aufrollen oder falten.