



Menü vom 27. September 2022

Französische Omeletten Variationen

Kochgruppe:

Meier Walti
Rohr Beat
Deubelbeiss Christian

Grundrezept für Omeletten

Angaben für ca. 10 Omeletten

200g Mehl

4 frische Eier

4.5 dl Milch

1TL Salz, Pfeffer aus der Mühle

Bratbutter

Mehl, Eier, Milch und Salz in einen Messbecher geben. Mit dem Mixstab pürieren. Teig zugedeckt ca. 30 Min. quellen lassen. Schnittlauch nach Belieben begeben.

Wenig Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. ca. 1/2 Kelle des Teigs in die Pfanne geben, sodass der Boden dünn überzogen ist. Hitze reduzieren. Ist die Unterseite gebacken und löst sie sich von selbst, Omelette wenden, fertig backen, zugedeckt warm stellen. Mit dem restlichen Teig gleich verfahren.

Die fertigen Omeletten auf einen Teller schichten und bei 60°C Ober-/Unterhitze warmstellen, bis alle Omeletten gebacken sind.



Französische Omelette mit Fisch- und Tomaten

Füllung 1

750 g Fischfilet (z.B. Zander, Rotzunge) in ca. 1cm grossen Würfeln

1.5 TL Salz

Pfeffer aus der Mühle

250 g Cherry Tomaten in Vierteln

1-2 Bund Schnittlauch

10 EL Mehl

Bratbutter

Rezept für ca.10 Personen

Ofen auf 60 Grad vorheizen, und Teller vorwärmen.

Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Fischwürfel würzen, portionenweise im Mehl wenden, ca. 3 Min. knusprig braten, herausnehmen, mit den Tomaten -Vierteln warm stellen.

Fischwürfel und Tomaten auf einer Hälfte der Omelette verteilen, andere Hälfte darüber schlagen.

Beilage: Salat und Baguette



Französische Omelette mit Champignons und Spinat

Füllung 2

400 g Spinat frisch, zart

200 g Champignons

2 Zwiebel klein

schwarzer Pfeffer aus der Mühle ,Salz

0.5 Esslöffel Bratbutter

Für 4 - 6 Personen

Den Spinat gründlich waschen und in eine Schüssel geben. Etwa 2 Liter Salzwasser aufkochen und über den Spinat gießen. Gut umrühren und den Spinat 2 Minuten stehen lassen. In ein Sieb abschütten, gründlich kalt abschrecken, dann gut ausdrücken. Den Spinat grob schneiden.

Die Champignons mit feuchtem Küchenpapier abreiben und wenn nötig rüsten. Die Pilze in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken
In einer Pfanne die Bratbutter erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Hitze höher stellen und die Champignons darin etwa 2 Minuten leicht anbraten. Dann den Spinat beifügen, alles mit Salz und Pfeffer würzen und noch 1 Minute weitergaren; entsteht Saft, diesen vollständig einkochen lassen. Warm halten.

Beilage: Salat und Baguette



Französische Omelette mit Hackfleisch

Füllung 3

2 mittlere Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch
500 g Hackfleisch, gemischt
2 EL Tomatenpüree
2 EL Mehl
2 EL Olivenöl
1 Lorbeer Blatt
1 Würfel Rindsbouillon
Paprika, Salz und Pfeffer nach belieben
250 ml Wasser
250 ml Roséwein oder Rotwein

Rezept für ca.10 Personen

Hackfleisch eine Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen
Zwiebel und Knoblauch fein hacken.

Hackfleisch mit Olivenöl scharf anbraten, mit 1 EL Mehl bestäuben und mit Paprika und Pfeffer würzen.

Zwiebel, Knoblauch und Lorbeerblatt zum Fleisch dazugeben und mitdünsten
Tomatenpüree dazugeben und gut vermischen.

Mit Roséwein ablöschen und mit Bouillon würzen.

Mit Wasser auffüllen und für 40 – 60 min auf kleiner Stufe köcheln lassen, am Schluss mit Salz abschmecken.

Die Omeletten mit dem Gehackten servieren

