

Omelettenrollen

(Lieblingsrezept von SRF1-Hörerin und Landfrau Coni Hildebrand aus Teufen ZH)

Zutaten: (für 4 Personen)

Omelettenteig

- 150 g Mehl
- ½ TL Salz
- 1.75 dl Milchwasser (halb Milch, halb Wasser)
- 3 -4 Eier, verquirlt
- Öl oder Bratbutter zum Backen der Omeletten

Füllung

- 12 Tranchen Bratspeck, in feine Streifen geschnitten (**Vegetarier lassen den Speck weg**)
- 1 grosser Lauch, in feine Streifen geschnitten
- 1 mittlerer Chinakohl, in feine Streifen geschnitten
- ½ TL Salz und Pfeffer aus der Mühle
- ¾ bis 1 TL Curry
- 2 EL Mehl zum Binden der Sauce
- 8 – 10 EL Rahm oder Halbrahm

- 1 dl Voll- oder Halbrahm
- 4 – 6 EL frisch geriebener Käse

Zubereitung:

Für den Omeletten-Teig Mehl und Salz in eine Schüssel geben und gut mischen. Zwei Drittel des Milchwassers dazugeben und glattrühren.

Die Eier zum Teig geben und zu einem glatten Teig verrühren. Eine halbe Stunde lang zugedeckt stehen lassen.

Wenig Öl oder Butter in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Den Teig in kleinen Portionen in die Pfanne geben. Dabei die Pfanne so schwenken, dass sich der Teig

gleichmässig in der Pfanne verteilt. Die Omeletten auf beiden Seiten backen und auf einen Teller geben.

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Den Bratspeck in feine Streifen schneiden und ohne Zugabe von Öl in einer beschichteten Bratpfanne anbraten. Den Lauch und den Chinakohl dazugeben und dämpfen bis das Gemüse zusammenfällt. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Das Mehl darüberstreuen und gut verrühren. Den Rahm zugeben und das Gemüse etwa 10 Minuten lang auf kleinem Feuer köcheln lassen. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

Je 2 bis 3 EL Füllung auf eine Omelette geben. Die Omelette zusammenrollen und in Stücke von ca. 5cm Länge schneiden. Diese in eine ausgebutterte Gratinform schichten und mit Rahm übergiessen. Mit Käse bestreuen und für 40 Minuten in den vorgeheizten Ofen schieben. Goldbraun überbacken.

Die Sendung dazu: <https://www.srf.ch/sendungen/a-point/mein-lieblingsrezept-omelettenrollen-von-landfrau-coni-hiltebrand>