

Rezepte «SRF bi de Lüt – Landfrauenküche» 2015

Hefe-Omeletten mit Gemüse- und Fleischvariante

Zusatzrezept von Esther Rindisbacher

Zutaten

Teig

300 g Mehl
1 TL Salz
3 dl Milch
75 g Butter, flüssig
1/3 Würfel Hefe
1 TL Zucker
3 Eiweiss
1 EL Bratbutter

Gemüsesauce

1 Zwiebel
1 gelbe Peperoni
1 rote Peperoni
2 - 3 dl Bouillon
1 Eisbergsalat
1 Becher Saucenrahm
nach Bedarf Salz und Pfeffer

Fleischvariante

400 - 600 g Rind- oder Schweinefleischstreifen
ca. 1 dl Sojasauce
nach Bedarf Maizena

Zubereitung

Für den Teig Mehl und Salz vermischen, die Hefe in etwas Milch und Zucker verrühren und zusammen mit der restlichen Milch und der flüssigen Butter zu einem Teig rühren. Die Eiweisse steif schlagen und sorgfältig unter den Teig ziehen. Der Teig bleibt dabei flüssig. Anschliessend ca. eine Stunde gehen lassen. Danach mit 2 Esslöffeln Häufchen formen, in die erhitzte Bratpfanne geben und knusprig braten. Im vorgeheizten Ofen bei ca. 80°C warm halten.

Für die Gemüsesauce die Zwiebeln zusammen mit den klein gewürfelten Peperoni in etwas Bratbutter andünsten, mit Bouillon ablöschen und während 3 bis 5 Minuten köcheln lassen. Den Eisbergsalat in Stücke schneiden, zur Sauce geben und mitkochen. Am Schluss den Saucenrahm zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Fleischvariante die Schweine- oder Rindfleischstreifen zuerst durch die Sojasauce ziehen und dann in Maizena wenden. Danach in etwas Bratbutter kräftig anbraten und zur Gemüsesauce geben.

Serviervorschlag: Gemüsesauce über die Omeletten geben.