

# Omletten

Ich weiß nicht wie es euch geht. Als ich noch ein Kind war, gab es bei uns einmal in der Woche Omletten. Dieser Duft von den frisch gebackenen dünnen Omletten verfolgt mich noch bis heute. Aus diesem Grund werde ich euch mein Rezept dafür verraten:

Zu erwähnen ist auch, dass in Teilen Osttirol's der traditionelle Palatschinken als Omletten bezeichnet wird.

- Vorbereitungszeit: 35 Minuten
- Garzeit: 20 Minuten
- Gesamtzeit: 50 Minuten
- Portionen/Menge: 4 Portionen

## Grundrezept Omletten

4 Eier  
120 g Mehl – ich nehme Dinkelmehl Type 700  
250 ml Milch  
1 Prise Salz

Mehl mit der Milch und der Prise Salz kräftig glatt rühren, dass keine Klümpchen entstehen. Nach und nach die Eier hinzufügen und unterrühren. Nun kommt das WICHTIGSTE: diesen Teig ca.  $\frac{1}{2}$  Stunde rasten lassen.

Eine beschichtete Pfanne gut erhitzen. Öl hineingeben. Die Pfanne schief halten und ein wenig Teig in die Pfanne geben. Durch das Drehen der Pfanne verteilt sich der Teig gleichmäßig. Nicht zu viel hineingießen, dass die Omletten nicht zu dick werden. Nun muss der Teig anstocken. Sobald keine flüssige Masse mehr in der Pfanne ersichtlich ist und die Ränder leicht braun werden, sind sie bereit zum Umdrehen. So lange in der Pfanne lassen, bis beide Seiten schön braun sind. Nacheinander alle Omletten ausbacken.

Gleich mit Marillenmarmelade bestreichen, zusammenrollen und auf einen Teller geben. Dick mit Staubzucker bestreuen und genießen – Mahlzeit ☐