

Pikante Omletten

Vor einiger Zeit habe ich einen Blog über Omletten geschrieben. Mit einigen zusätzlichen Zutaten bereitet man ganz schnell tolle pikante Gerichte zu.

- Frittatensuppe
- Wraps
- gebackene Omlettenrolle

Zuerst stelle ich einen Omlettenteig her – siehe Blog Omletten.

In den Grundteig mische ich dann Kräuter – hier bleibt jedem selber überlassen, was er nimmt. Mir persönlich schmeckt am besten Schnittlauch und Petersilie. Anschließend brate ich die Omletten nach und nach heraus.

Zubereitung Frittatensuppe:

Die fertigen Teigfladen werden in dünne Streifen geschnitten. Anschließend gebe ich die Frittaten in einen Teller oder ein Glas, gieße eine heiße Suppe darüber und garniere sie mit frisch geschnittenem Schnittlauch. Mahlzeit ☐

Zubereitung Wraps:

Vorab richte ich eine Platte mit Zutaten her. Erlaubt ist was schmeckt. Besonders gut eignen sich Blattsalate, Ruccola, Paprika, Tomaten, Gurken, kurz gebratene Fleischstücke etc. Ganz besonders wichtig sind die Saucen. Dadurch wird der Wrap erst so richtig saftig. Die weiße Sauce ist eine Schnittlauchsauce. Sauerrahm vermische ich mit Salz, Pfeffer, einem Spritzer Zitrone und Schnittlauch. Die Cocktailsauce besteht aus Ketchup und Majonäse, Salz, Pfeffer, Chili. Alles zusammen stelle ich dann mit den pikanten Omletten auf den Tisch. Jeder stellt sich dann nach seinem persönlichen Geschmack den Wrap zusammen. Mahlzeit ☐

Zubereitung gebackene Omlettenrolle:

- Vorbereitungszeit: 20 Minuten
- Garzeit: 10 Minuten
- Gesamtzeit: 30 Minuten
- Portionen/Menge: 4 Portionen

Eine fertige Omlette belege ich mit Schinken und Käse und rolle sie zusammen. Dann paniere ich diese Rolle. (Zuerst im Mehl drehen, dann ins Ei geben und zum Schluss in Semmelbrösel wenden). In einer Pfanne wird Öl erhitzt und die panierte Omlettenrolle heraus gebacken.

Dazu passt am besten ein frischer Salat. Mahlzeit ☐