Quinoa-Omelettenröllchen auf dem Lauchbett

Quinoa ist kein Getreide, sondern gehört zu den Fuchsschwanzgewächsen. Es ist eine anspruchslose Pflanze, die in ihrer Heimat, Peru, Bolivien und Ecuador auf einer Höhe bis über 4000 M.ü.M wächst.

Quinoa wird in leicht gesalzenem Wasser gekocht, es ist danach leicht knackig, fühlt sich aber nicht mehr körnig an und schmeckt leicht nussig. Mit Ei gebunden, in Omeletten eingerollt und kurz auf einem Lauchbett gratiniert gibt das ein ganz leckeres Gericht.

Die Zubereitung ist, wenn auch ein bischen aufwendig, nicht besonders kompliziert, einzig das Einrollen der Quinoa-Füllung und das anschliessende Schneiden der Omeletten erfordert schon ein gutes Fingerspitzengefühl damit die lockere Füllung nicht auseinanderfällt..

Zutaten

```
Omeletten (2 Stück):
2       Eier
1dl     Milch
20g     Mehl
2g      Salz

Füllung:
120g    Quinoa
1       Ei
3,5dl   Salzwasser
20g     Sauerrahm
1/4Tl   Pul biber (oder Paprika)
1/4Tl   Oregano getrocknet
        Salz und Pfeffer
```

```
Lauchbett:
40cm    Lauch
30g     Sauerrahm
        Salz und Muskatnuss

10g     Butter
```

Zubereitung:

Omeletten:
Mehl in eine Schüssel geben, 1/4 der Milch dazugiessen und mit einer Gabel gut vermischen bis ein homogener Teig entsteht. Nach und nach Rest der Milch dazugiessen und ständig gut verquirlen. Auf diese Weise lässt sich ein klümpchenfreier Teig herstellen. Salz zugeben und mit dem Schwingbesen nochmals kräftig durchrühen. Mindestens eine halbe Stunde ruhen lassen.

Quinoa unter kaltem Wasser abspülen und in 3,5dl leicht gesalzenem Wasser ca. 15 Minuten gar kochen. In ein Sieb abgiessen und auskühlen lassen.

Ei, Sauerrahm, Pul biber und Oregano zum Quinoa geben und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Omeletten ausbacken und etwas auskühlen lassen.

Lauch längs halbieren, zu ca. 8cm langen Stücken schneiden und im Dampfsieb mit etwas Salz ca. 10 Minuten dämpfen.

Eine Gratinform leicht anwärmen und mit Butter ausstreichen. Lauchstreifen auf dem Boden verteilen, mit etwas Muskatnuss würzen und mit etwas Sauerrahm bestreichen

Omlette gut zur Hälfte mit der Quinoa-Füllung belegen und einrollen. Gerollte Omelette zu ca. 3-4cm langen Stücken schneiden und auf das Lauchbett stellen.

Ofen auf 200° vorheizen.

Etwas Butter schmelzen und und die Omelettenröllchen damit einpinseln.

Omelttenröllchen in den Ofen schieben und ca. 20 Minuten überbacken.

KÖSK
Oregano
Sauerrahm
Crème Fraîche
Crème acidulée
Nature
400g
3,5%
Milch
Lait
250ml
UHT