



Omelett mit Lammhackfleisch

Das Lammhackfleisch habe ich mit reichlich Passata die Pomodoro und etwas Rüebli geschmort und nur wenig gewürzt: Salz, Pfeffer, Knoblauch und Salbeiblätter aus dem Tiefkühler. Das kommt einer Sauce Bolognese recht nahe, die aber traditionell aus Rindfleisch zubereitet wird.

Eingeschlagen in ein Omelett, das im Gegensatz zu französischen Crêpes mehr Mehl enthält und auch etwas dicker ist.

Zutaten (ca. 6 Stück)

Omelett:

80g Weissmehl (oder Halbweissmehl)
160g Milch
2 Eier
10g flüssige Butter
1El Olivenöl
1 Bund glatte Petersilie gehackt
4g Salz

Füllung:

300g Lammhackfleisch
2dl Rotwein
2-3dl Hühnerbouillon
200g Passata di Pomodoro
2 Knoblauchzehen
1 Rüebli
Salbeiblätter
Salz und schwarzer Pfeffer
Bratbutter

Zubereitung

Omelett:

Alle Zutaten bis auf die Eier gut miteinander vermischen. Zum Schluss Eier einzeln einrühren. Mindestens 1 Stunde (oder über Nacht) kühlstellen.

Füllung:

Lammhackfleisch 1 Stunde vor Gebrauch aus dem Kühler nehmen. Mit einer Gabel grob zerzupfen. Feingehackte Zwiebeln und Karotten kurz in der heissen Bratbutter anziehen.

Eventuell portionenweise anbraten: Der Boden der Bratpfanne darf nicht ganz mit Fleisch bedeckt sein. Das Hackfleisch in die heisse Bratpfanne geben und ca. 3 Minuten kräftig braten, dabei nicht drin stochern, denn dadurch kann das Fleisch Wasser ziehen und bratet nicht mehr. Ist es schön braun, mit einer flachen Kelle sorgfältig wenden und weiterbraten. Es macht nichts, wenn das Hackfleisch Klümpchen bildet.

Knoblauch und Salbei zugeben und alles mit Rotwein ablöschen und diesen fast ganz einkochen lassen. Nun darf im Fleisch herumgestochert werden, um die Klümpchen zu zerstossen.

Passata zugeben und ca. 3 Minuten mitrösten. Schliesslich die Bouillon zugeben und ca. 1 Stunde köcheln lassen. Wenn nötig etwas Wasser zufügen. Das Hackfleisch soll immer schön in der Sauce liegen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Omeletten in Bratbutter beidseitig ausbacken, auf einen Teller legen, Hackfleisch auf einer Hälfte verteilen und zuklappen.



