



Manfriguli - Veltliner Buchweizenomelett mit Brot-Käsefüllung

Friguli bedeutet im Veltliner Dialekt "Krümmel", "Man" kommt von Mano (Hand). Früher verstand man unter Manfriguli eine Art "Kratzete", ähnlich der Maluns in Graubünden. Altes Brot und Mehl wurde in Butter und Rahm in der Pfanne geröstet und von Hand zu Kugeln geformt. Diese konnten die Bauern als nahrhafte Zwischenverpflegung gut zur Arbeit mitnehmen.

Heute versteht man darunter mit Käse und Brot gefüllte Omeletten aus Buchweizen- und etwas Weissmehl. Die gerollten Omeletten werden in Stücke geschnitten, mit etwas Käse bestreut und stehend im Ofen überbacken. Die Füllung kann auch mit gewürfelter Bresaola ergänzt werden oder, wie in diesem Rezept, mit einem Schuss Grappa parfümiert werden.

Omeletten aus Buchweizen sind ein wenig brüchiger als herkömmliche Omeletts, aber mit etwas Sorgfalt bei der Handhabung ist das kein Problem. Sie sind aber auch aromatischer, bereits beim Ausbacken der Omeletten stieg mir der würzige, nussig Duft wohlgefällig in die Nase.

Zutaten (2 Portionen)

Omelettenteig:

60g Buchweizenmehl
20g Weizenmehl
1 Ei
25g Butter
1,5dl Milch
2g Salz
etwas Bratbutter zum Ausbacken

Füllung:

150g würziger Halbhartkäse (1/2 fett)

50g altes Weissbrot
1,5dl Milch
3-4 frische Salbeiblätter
1 Schuss Grappa (fakultativ)

Überbacken:

40g Sbrinz oder Parmesan gerieben
0,5dl Milch
Butter

Zubereitung

Omelettenteig:

Mehle und Salz vermischen. Butter schmelzen und zusammen mit dem Ei zum Mehl geben. Mit einer Gabel verkneten. Sobald ein homogener Brei entstanden ist, Milch zu Beginn schluckweise zugeben und laufend gut verkneten. Sobald die Masse weicher wird, Milch in grösseren Schlucken zugeben und mit dem Schwingbesen weiter vermischen. Mindestens 1 Stunde ruhen lassen.

Altbrot entrinden und in kleine Würfel schneiden. Mit der Milch vermischen. Käse reiben und zugeben, Salbeiblätter von der groben Mittelrippe befreien und in feine Streifen schneiden und zugeben. Zum Schluss einen Schuss Grappa zugeben. Mit einer Gabel alles gut zerdrücken und vermischen. Mindestens 1 Stunde ruhen lassen, danach nochmals kräftig durchmischen.

Omeletten mit wenig Bratbutter nicht zu stark ausbacken. Die Rezeptmenge sollte 4 Stück ergeben. Auskühlen lassen.

Füllung auf den Omeletten verstreichen (einen Rand von ca. 2cm freilassen) und einrollen.

Eine Gratinform ausbuttern. Omelettenrollen in ca. 4cm lange Stücke schneiden und in die Gratinform stellen. Sbrinz darüber streuen und die Röllchen mit 1dl Milch begiessen.

20 Minuten im oberen Drittel des auf 200° vorgeheizten Ofens überbacken.



Omelettenteig und Füllung 1 Stunde ruhen lassen



Fein und "schmatzig"!