



Knusperomeletten mit Linsen, Peterliwurz und Tomatensauce

Linsen sind sehr vielseitig verwendbar, nicht nur einfach so gekocht oder als Zutat in währschaften Eintöpfen schmecken sie gut, sondern auch als Füllung z.b. in Blätterteiggebäck oder gar in Ravioli (siehe da). In diesem Rezept werden sie zusammen mit Peterliwurz und einer einfachen Tomatensauce für die Füllung von Omeletten verwendet. Peterliwurz ist der Pastinake sehr ähnlich, aber wie der Name sagt, schmecken er mehr nach frischem Peterli.

Die Omeletten werden ganz herkömmlich zubereitet, dazu werden sie aber beim Ausbacken mit wenig grobkörnigem Bramata-Mais bestreut, das verleiht den Omeletten einen leicht knusprigen Biss.

Zutaten (4 Omeletten)

Omeletten:

80g Mehl
1,5dl Milch
2 Eier
1/2El Sonnenblumenöl
3g Salz
1 kleine handvoll Kerbel
zum Bestreuen:
grober Maisgries (Bramata)

Füllung:

100g Berglinsen
200g Peterliwurz
1 kleine Zwiebel
100g Passata di Pomodoro
Salz und Pfeffer
Bratbutter

Zubereitung

Omelettenteig:

Milch mit einer Gabel schluckweise unter das Mehl mischen bis ein fester Teig entsteht, sobald der Teig kompakter wird, kann die Milch in grösseren Schlucken untergerührt werden und sobald der Teig genug weich ist, sollte er mit dem Schwingbesen verrührt werden. Mit diesem Vorgehen kann die Klumpenbildung weitgehend vermieden werden. Sobald der Teig geschmeidig ist, Eier, Öl, Salz und Kerbel zugeben und nochmals kräftig verrühren. Mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Füllung:

Linsen mit der dreifachen Menge Wasser aufkochen und 30 Minuten leicht köcheln lassen. Das Wasser sollte zum Schluss fast ganz eingekocht sein. Ev. Linsen nochmals stärker aufkochen und die überschüssige Flüssigkeit unter ständigem Umrühren verdampfen lassen. Linsen mit Salz und nicht zu knapp Pfeffer würzen und beiseite stellen.

Zwiebel fein hacken. Peterliwurz in kleine Würfel schneiden (ca. 4-5 mm). Zwiebel in Bratbutter kurz andünsten, Peterliwurz zugeben und ca. 3-4 Minuten mitdünsten. Passata und einen Schluck Wasser zugeben, salzen und ca. 20-30 Minuten leicht köcheln lassen bis der Peterliwurz nur noch leicht knackig ist. Linsen dazugeben und das Ganze warmhalten, bis die Omeletten gebacken sind. Die Masse sollte ganz leicht fließen, ev. etwas Wasser zugeben.

Omeletten ausbacken. Noch bevor der Teig stockt, wenig Maisgriess darüberstreuen. Omeletten nacheinander Backen und im auf 50° vorgeheizten Ofen warmstellen.

Omeletten auf vorgewärmte Teller legen, die mit Mais bestreute Seite nach unten. Füllung auf eine Hälfte der Omelette geben und die Omelette einschlagen.





