

# Omeletten mit Kressefüllung

Anzahl Personen: 4

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
200 g 1 KL	Dinkel Salz	fein mahlen
200 ml 250 ml 3 Stk.	Wasser Milch Eier	
wenig	Öl zum Ausbacken	
	<b>Füllung</b>	
60 g 30 g 0.5 Bund 0.5 Stk. 6 Stk. 300 ml 1 KL	Brunnenkresse Alfalfasprossen Petersilie Gurke Baumnusskerne Sauerrahm oder Sauerhalbrahm Paprika, Pfeffer Gerstengras-Saftpulver	grob zerschneiden (mid. 7 Tag alt) fein hacken in Würfeli schneiden grob hacken   (optional für eine schöne Farbe)

## Anleitung

1. Dinkelmehl und Salz in eine Schüssel geben.
2. Wasser, Milch und Eier gut verquirlen. Mehl mit der Flüssigkeit von der Mitte her anrühren. Zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen. (Der Teig kann auch im Mixer zubereitet werden)
3. Zutaten für die Füllung gemäss Anleitung zerkleinern und mit dem Sauerhalbrahm, Pfeffer und Paprika mischen.
4. Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Teig mit einer Schöpfkelle hineingeben, gleichmässig verlaufen lassen und bei mittlerer Hitze beidseitig goldgelb backen. Ev. zugedeckt warm stellen.
5. Die Füllung salzen und abschmecken (erst sehr kurz vor dem Essen, da sie sonst Wasser zieht).
6. Am Tisch jede Omeletten mit einem Salatblatt belegen, füllen und geniessen.

Tipp: Anstelle von Brunnenkresse Garten-Kresse verwenden.

Vegane Variante: siehe Rezepte

