



die Ebenrainköchin empfiehlt..

Omelettenroulade mit Spargelfüllung

Monatsmenu Mai

Omelettenteig

200 g Dinkelmehl

1 KL Salz

4 Eier

2 dl Milch

2 dl Wasser

in eine Schüssel geben

im Massbecher gut mischen, Mehl mit der Flüssigkeit anrühren, bei Zimmertemperatur ca. 30 Min. ruhen lassen

Tipp

Falls der Teig mit der Kenwoodmaschine zubereitet wird, können alle Zutaten direkt in die Schüssel gegeben werden. Zubereitung mit dem Schwingbesen.

Spargelfüllung

1 KL Butter

1 Frühlingszwiebel, gehackt

1 Knoblauchzehe, gepresst

750 g Spargeln, fein

geschnitten

Salz, Pfeffer

erwärmen

zugeben, andämpfen

würzen, evtl. wenig Wasser zugeben, knapp weich dämpfen

Käsesauce

20 g Butter

2 EL Mehl

4 dl kalte Milch

Salz, Pfeffer, Muskat

4 EL Reibkäse

schmelzen

beifügen, auf kleiner Stufe unter Rühren dünsten

ablöschen, unter Rühren aufkochen, zurückschalten

würzen, 5-10 Min. köcheln, bis die Sauce schön bindet

unter die fertige Sauce mischen

1/3 der Sauce mit den Spargeln mischen

Fertigmachen

in beschichtete Bratpfanne geben, erhitzen

Omelettenteig

Teig mit Schöpfkelle hinein geben und unter Schwenken der Pfanne gleichmässig verlaufen lassen, Omeletten beidseitig goldbraun backen Es soll ca. 8 Omeletten geben

Die Füllung auf die Omeletten verteilen, einrollen und in ca.

4 cm lange Stücke schneiden, diese aufrecht in eine eingefettete Gratinform stellen, mit der restlichen Sauce überziehen

darüber verteilen

2-3 EL Reibkäse

Gratinieren

Ofenmitte, 220 °C (Heissluft 200 °C), ca. 20 Min.

Varianten

- Spargeln durch andere Saisongemüse, eine Gemüsemischung oder Pilze ersetzen.
- Zusätzlich Schinken oder Rohschinken mit einrollen

