



Bärlauch-Omelette

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Zutaten

- 1 Bund Bärlauch (100 g)
- 3 Eier (Kl. M)
- 220 ml Milch
- 180 g Dinkelmehl (Type 630)
- Salz
- 4 TL Öl
- 4 EL Haselnusskerne (Blättchen)

Dip

- 120 g Joghurt oder Sauerrahm
- 30 g Tomaten (getrocknet, in Streifen (in Öl))

Zubereitung

Vorbereitung: Bärlauch-Stile kürzen und die Blätter waschen und trockenschleudern.

- 60g der Bärlauchblätter grob hacken und mit den Eiern, Milch, Mehl und Salz zu einer homogenen Masse vermengen. 30 Minuten rasten lassen. Danach den Teig nochmals durchrühren.
- In einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen. 1EL Haselnussblättchen in die Pfanne streuen und mit einem Viertel des Teiges begießen. Die Pfanne schwenken, bis sich der Teig gleichmäßig verteilt hat. Sofort einige Bärlauchblätter darauf auslegen.
- Omelette goldbraun von beiden Seiten backen. Mit dem restlichen Teig dreimal wiederholen.

Für den Dip: Sauerrahm und/oder Joghurt gut verrühren. Getrocknete Tomaten klein schneiden und untermischen. Zu den Bärlauch-Omeletten reichen.

Guten Appetit!