

musik liturgie

Adventskalender 2024

Montag, 23. Dezember

Zu Georges Bizets

«Le docteur miracle: Voici l'omelette»

Betty Bossi



Blech-Omelette

🕒 Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

🏠 Backen: ca. 20 Min.

🕒 Ziehen lassen: ca. 30 Min.

Portion: 604 kcal, F 35 g, Kh 41 g, E 30 g

Zutaten

für 4 Personen

200 g **Mehl**

0.5 TL **Salz**

4 dl **Milchwasser** (1/2 Milch /1/2 Wasser)

2 frische **Eier**

2 frische **Eigelbe**

2 **Eiweisse**

1 Prise **Salz**

2 TL **Oreganoblättchen**, fein gehackt

200 g **Lattiche**, in Blättern, dicke Blattrippen flach geschnitten, Rest in ca. 2cm breiten Streifen

100 g **Pancetta** (siehe Tipp), in ca. 1cm breiten Streifen

200 g milder **Tilsiter**, grob gerieben

50 g entsteinte schwarze **Oliven**, in Scheibchen

2 EL **Kapern**

3 EL gemischte **Kräuter** (z.B. Majoran, Rosmarin, Thymian), fein gehackt

0.75 TL **Salz**

Pfeffer aus der Mühle

Und so wirts gemacht:

1. Mehl und Salz in einer Schüssel mischen.
2. Die Hälfte des Milchwassers dazugießen, glatt rühren. Eier, Eigelbe und restliches Milchwasser begeben, zu einem glatten Teig rühren. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. ruhen lassen.
3. Eiweisse mit dem Salz steif schlagen, unter den Teig ziehen, Oregano sorgfältig darunter mischen, Teig in das vorbereitete Blech giessen. 15 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens (siehe Hinweis). Herausnehmen. Temperatur auf 250 Grad erhöhen.
4. Alle Zutaten bis und mit Kräuter auf der Blech-Omelette verteilen, würzen. ca. 5 Min. in der Mitte des vorgeheizten Ofens.

Tip: statt Pancetta Rohschinken verwenden.

Hinweis: bei einem grösseren Backblech verkürzt sich die Vorbackzeit um ca. 5 Min.