



Rezept zum Tellermodell

# Omeletten mit Champignons gefüllt, Salat



## Nährwertangaben pro Portion

		In % der Gesamtenergie
Energie	440 kcal	
Eiweiss	22 g	21%
Kohlenhydrate	44 g	41%
Fett	18 g	38%



Rezept zum Tellermodell

# Omeletten mit Champignons gefüllt, Salat

Für 4 Portionen / Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

## Zutaten

### Füllung:

500g Champignons gerüstet  
1 Knoblauchzehe  
1 TL HOLL-Rapsöl\*  
100 ml Drink Milch  
40g Sbrinz  
½ Bund Peterli gehackt  
Salz, Pfeffer

### Omeletten:

200g Mehl  
4 Eier  
4 dl Drink Milch  
1 dl Wasser  
1 Prise Salz

### Salat:

1 grosser Kopfsalat  
1 Rübli geraffelt  
¼ Kabis geraffelt  
2 EL Rapsöl  
2 EL Kräuternessig  
Salz

\* besonders hitzestabiles Öl, ideal zum Hoherhitzen

## Zubereitung

Für die Füllung Champignons vierteln und zusammen mit gepresstem Knoblauch im Öl dünsten. 5 bis 6 Minuten köcheln lassen. Drink Milch, Sbrinz und gehackten Peterli darunter rühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Alle Zutaten für die Omeletten mischen, mit dem Mixer verquirlen und ca. 10 Minuten Quellen lassen. In einer beschichteten Bratpfanne ohne Öl die Omeletten zubereiten (pro Omelette ca. 0,5 dl Guss verwenden).

Für den Salat die Rübli und den Kabis raffeln, den Salat waschen und alles vermischen. Für die Sauce die Zutaten vermischen und über den Salat geben.

Omeletten mit Champignonsmasse füllen und mit dem Salat servieren.

