



Rezepte zum «ausgewogenen Teller»

Omeletten mit Champignons gefüllt, Salat



Nährwertangaben pro Portion

Energie	440 kcal
Eiweiss	22 g
Kohlenhydrate	44 g
Fett	18 g

In % der Gesamtenergie

21%
41%
38%





Rezepte zum «ausgewogenen Teller»

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 Rüebli 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 Rüebli 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.

