

Rezept

Gefüllte Omeletts mit Hackfleisch und Gemüse

Ein Rezept von Gefüllte Omeletts mit Hackfleisch und Gemüse, am 17.06.2024

Zutaten

2 Eier	100 ml Milch
50 g Weizenmehl, Type 1050	Salz, Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	1 Zwiebel
1 rote Paprikaschote	1 Stange Staudensellerie
150 g Cocktailtomaten	3 TL Olivenöl
100 g mageres Rinderhackfleisch	½ TL Kräuter der Provence
1 EL gehackte TK-Petersilie	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal

Zubereitung

1. Eier, Milch und Mehl verquirlen. Den Teig mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat würzen.
2. Für die Füllung Zwiebel schälen, würfeln. Die Paprika vierteln, putzen, waschen und in Streifen schneiden. Sellerie putzen, waschen und würfeln. Tomaten waschen und halbieren.
3. 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen, Hackfleisch darin kross und fein krümelig braten. Das Gemüse unterrühren, bei mittlerer Hitze andünsten, 2 EL Wasser zugeben und das Ragout zugedeckt 10 Min. garen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.
4. Den Teig durchrühren. ½ TL Öl in einer beschichteten Pfanne mittelstark erhitzen, die Hälfte des Teigs hineingeben und auf dem Pfannenboden verlaufen lassen. Omelett von einer Seite hellbraun braten, wenden und die zweite Seite ebenso braten, dabei ½ TL Öl seitlich zulaufen lassen.
5. Das Omelett auf einen Teller gleiten lassen, auf eine Hälfte die Hälfte der Fleisch-Gemüse-Füllung geben und zusammenklappen. Das zweite Omelett ebenso braten und füllen.