



Hauswirtschaft/Oberstufe

Name: .....

## Angerührter Teig – Omeletten



### Omeletten an Schinken-Rahmsauce

Für 4 Personen

Zubereitung: ca. 45 Minuten

#### Teig

80 g Vollkornmehl  
120 g helles Dinkelmehl  
1 TL Salz  
4 Eier, verquirlt  
4 dl Milchwasser (halb Milch, halb Wasser)  
Bratbutter oder Bratcrème

#### Füllung

1 kleine Zwiebel, fein gehackt  
Butter zum Dämpfen  
2 TL Maisstärke  
3 dl Milch  
1 dl Halbrahm  
1 TL Fleischbouillonpaste  
oder -pulver  
½ EL Tomatenpüree  
3 EL geriebener Sbrinz AOC  
150 g Schinkenranchen, in  
Streifen geschnitten  
½ Bund Petersilie, gehackt  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
Petersilie zum Garnieren

#### Zubereitung der Füllung

**1** Zwiebel in Butter andämpfen. Maisstärke in wenig Milch auflösen, mit restlicher Milch und Rahm zur Zwiebel geben und unter Rühren aufkochen.  
**2** Bouillon, Tomatenpüree, Sbrinz, Schinken und Petersilie beifügen, abschmecken.  
**3** Anschliessend Omeletten auf vorgewärmte Teller legen, je 3–4 EL Füllung darauf geben, Omeletten überlappen, garnieren.

### Aufgabe

#### Zubereitung der Omeletten

Welcher Zubereitungsschritt gehört zu welchem Bild?

Schreibe die Zubereitungsschritte unter das jeweils passende Bild auf der nächsten Seite.

- Die fertigen Omeletten bis zum Füllen im Ofen warm stellen.
- Den Teig zugedeckt mindestens 30 Minuten ruhen lassen.
- Alle Zutaten für den Teig vorbereiten.
- In beschichteter Pfanne mit Bratbutter goldgelb backen.
- Das Mehl und Salz mischen, eine Mulde formen.
- Zum Mehl giessen.
- Die Eier mit Milchwasser verquirlen.
- Alles sorgfältig zu einem glatten Teig rühren.



Hauswirtschaft/Oberstufe

Name: .....

Angerührter Teig – Omeletten





Hauswirtschaft/Oberstufe

# Lösung

## Angerührter Teig – Omeletten



Alle Zutaten für den Teig vorbereiten.



Das Mehl und Salz mischen, eine Mulde formen.



Die Eier mit Milchwasser verquirlen.



Zum Mehl giessen.



Alles sorgfältig zu einem glatten Teig rühren.



Den Teig zugedeckt mindestens 30 Minuten ruhen lassen.



In beschichteter Pfanne mit Bratbutter goldgelb backen.



Die fertigen Omeletten bis zum Füllen im Ofen warm stellen.