

Spinat-Brennnessel-Omelett, Fenchel-Tomaten-Omelett

Für zwei Personen

Für die Omeletts:

2 Eier	100 ml Milch	70 ml Mineralwasser
1 Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	100 g Mehl
1 Prise Salz	Rapsöl	

Für Spinat-Brennnessel-Füllung:

120 g Baby-Blattspinat	80 g Brennnessel	1 rote Zwiebel
1 cm Ingwer	1 rote Chilischote	4 EL Schmand
2 EL Butter	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Fenchel-Tomaten-Füllung:

$\frac{1}{2}$ Fenchelknolle	8 kleine Cocktailtomaten	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft, Abrieb	1 TL Fenchelsamen	Salz, langer Pfeffer

Für den Salat:

Wildkräutersalat	3 EL Walnussessig	2 TL Ahornsirup
6 EL Walnussöl	Salz	

Für die Garnitur:

10 Brennnessel-Blätter	20 g Parmesan	50 g Pinienkerne
Schnittlauchblüten	Meersalzflöckchen	Öl

Für die Omeletts: Das Öl in einer Fritteuse auf 160 Grad erhitzen.

Mehl mit Milch, Mineralwasser, Eiern und einer Prise Salz zu einem Teig anrühren und kurz quellen lassen. Die eine Hälfte des Teiges mit klein geschnittenem Schnittlauch, die andere Hälfte mit klein geschnittenem Basilikum vermengen. In einer beschichteten Pfanne mit etwa 24 cm Durchmesser vier dünne Omeletts ausbacken.

Für Spinat-Brennnessel-Füllung: Spinat und Brennnessel waschen und ausdrücken. 1 EL Butter in der Pfanne erhitzen, den Spinat und die Brennnessel darin zugedeckt zusammenfallen lassen. Die Masse in ein Sieb geben und abtropfen lassen, anschließend fein hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und klein schneiden. Chili fein hacken.

Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili in einer Pfanne in der restlichen Butter anschwitzen und mit der Spinatmasse vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Schmand unterrühren.

Für die Fenchel-Tomaten-Füllung: Zitronenschale abreiben, anschließend halbieren und auspressen.

Knoblauch abziehen und klein schneiden. Fenchel waschen, abtrocknen, Strunk entfernen, vierteln und in feine Scheibchen schneiden. Tomaten klein schneiden, mit etwas Zitronensaft, Zitronenabrieb, Fenchelsamen, Salz und langem Pfeffer würzen und mit Knoblauch vermengen. Alles in etwas Olivenöl andünsten.

Für die Fertigstellung: Zwei der Omeletts mit der Spinat-Brennnessel-Füllung belegen und erst zur Hälfte und dann in ein Viertel umklappen. Zwei Omeletts mit der Fenchel-Tomaten-Füllung belegen und genauso falten.

Für den Salat: Salat waschen und trockenschleudern. Ein Dressing aus Essig, Öl, Salz und Ahornsirup herstellen und über den Wildkräutersalat geben.

Für die Garnitur: Brennnessel-Blätter kurz in der Fritteuse frittieren. Mit etwas Meersalzflöckchen bestreuen. Pinienkerne in einer Pfanne anrösten.

Parmesan hobeln. Schnittlauchblüten verlesen.

Ute Steininger am 03. Juli 2024