

VORSPEISEN/SALATE



Gefülltes Kräuteromelett

Zutaten für 4 Personen:

3 Eier (Größe M)
100 g Mehl
125 ml Milch
Salz
3-4 Stiele glatte Petersilie
150 g Rucola
150 g Pflücksalat

4 Tomaten
200 g Bayernland Kerniger Frischkäse
(20 % Fett i. Tr.)
5 TL Öl
1 EL weißer Balsamico-Essig
Pfeffer

Zubereitung:

1. Eier, Mehl, Milch und 1 Prise Salz verrühren. 10 Minuten quellen lassen.
2. Petersilie waschen, Blättchen von den Stielen zupfen. Einige Blättchen grob hacken. Rucola und Salat putzen und waschen. Salat in mundgerechte Stücke zupfen. Tomaten waschen, trocken tupfen, putzen und in Spalten schneiden.
3. Kernigen Frischkäse, 1 Teelöffel Öl und Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. 4 Teelöffel Öl portionsweise in einer Pfanne (20 cm Ø) erhitzen. 1/4 der Petersilienblättchen in die Pfanne legen. 1/4 Teig darübergießen und von beiden Seiten backen. Weitere 3 Pfannkuchen ebenso backen.
5. Pfannkuchen auf 4 Teller geben. Rucola, Salat und Tomaten auf eine Hälfte jedes Pfannkuchens geben und die andere Hälfte darüberklappen. Etwas Soße darüber verteilen. Rest extra dazureichen, mit gehackter Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion:

Kilokalorien	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
310 kcal	18 g	15 g	24 g



Quelle: www.lecker.de, Foto: Food & Foto, Hamburg