

Kochen

Französische Omelette mit Erbsen und Schinken



ZUTATEN

 Für 4 Personen als Mahlzeit

1 Bund Frühlingszwiebel

4 Scheiben Bauernschinken

1 Esslöffel Butter

300 g Erbsen tiefgekühlt

1 dl Bouillon

0.5 dl Doppelrahm

Salz, schwarzer Pfeffer **aus der Mühle**

1.5 dl Milch

1 Esslöffel Mehl **gehäuft**

8 Eier

Butter **zum Braten**

NÄHRWERT

Pro Portion

16 g Kohlenhydrate

25 g Eiweiss

31 g Fett

454 g kKalorien

ZUBEREITUNG

- 1** Den Ofen auf 80 Grad vorheizen und 4 Teller mitwärmen.
- 2** Die Frühlingszwiebeln mitsamt schönem Grün grob hacken. Den Schinken in 1/2 cm breite, nicht zu lange Streifen schneiden.
- 3** In einer mittleren Pfanne die Butter erhitzen. Die Frühlingszwiebeln und den Schinken darin anrösten. Die Erbsen und die Bouillon beifügen und alles zugedeckt etwa 10 Minuten kochen lassen. Dann den Doppelrahm untermischen und alles mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4** In einer Schüssel 1/2 dl Milch mit dem Mehl glatt rühren, dann die restliche Milch dazugießen. Die Eier beifügen, die Masse gut verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5** In einer beschichteten Bratpfanne etwas Butter erhitzen. Ein Viertel der Eimasse hineingeben und durch Drehen der Pfanne kreisrund verteilen. Auf kleinem Feuer zugedeckt 3-4 Minuten stocken lassen, bis die Omelette durch und durch warm, aber auf der Oberfläche noch leicht feucht ist. Auf einen vorgewärmten Teller gleiten lassen. Ein Viertel des Erbsengemüses auf die eine Hälfte der Omelette geben und die andere Hälfte darüber schlagen. Die Omelette im 80 Grad heissen Ofen warm halten, bis die restlichen 3 Omeletten gebacken sind.