



Omeletten Tessiner Art

Crespelle alla ticinese

Hauptgericht für 4 Personen

- 400 g Wirz
- 2 Fleischtomaten
- 2 Luganighette à 100 g
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 1 dl Weisswein
- Salz, Pfeffer
- 150 g Tessiner Käse

Omelettenteig:

- 4 Eier
- 220 g Mehl
- 2 dl Milch
- 2 dl Wasser
- ½ TL Salz
- Öl zum Braten

1. Für die Omeletten Eier verquirlen. Mit Mehl, Milch und Wasser zu einem dickflüssigen Teig rühren. Salzen und 10 Minuten ruhen lassen.
2. Inzwischen Wirz halbieren, Strunk heraus-schneiden. Wirz in feine Streifen schneiden. To-maten würfeln. Brät aus der Wursthaut drücken. Zwiebel hacken, im Öl andünsten. Wurstbrät kurz mitdünsten. Wirz und Tomaten dazugeben. Alles mit Wein ablöschen. Zugedeckt 15 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Backofen auf 180 °C vorheizen. Etwas Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Eine kleine Kelle Omelettenteig hineingeben. Durch Schwenken der Pfanne den Teig dünn auslaufen lassen. Bei mittlerer Hitze beidseitig goldbraun backen. Auf diese Weise den ganzen Omelet-tenteig verarbeiten. Omeletten mit Wirzmasse füllen und aufrollen. In eine ofenfeste Form legen. Käse in Scheiben schneiden und darauf verteilen. Omeletten im Ofen 15–20 Minuten backen.

Zubereitung ca. 45 Minuten
+ 15–20 Minuten backen

Pro Person ca. 40 g Eiweiss, 44 g Fett,
49 g Kohlenhydrate, 3250 kJ/770 kcal