



Heidelbeer-Blechomelette

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Backen: ca. 16 Min.

Für ein rechteckiges Backblech

150 g Mehl

¼ Teelöffel Salz

1 Teelöffel Backpulver

1 Vanillestängel, längs aufgeschnitten, nur ausgekrazte Samen

1 unbehandelte Zitrone, nur ½ abgeriebene Schale

2½ dl Milch

6 frische Eigelbe

80 g Butter, flüssig, abgekühlt

6 frische Eiweisse

1 Prise Salz

130 g Zucker

400 g Heidelbeeren
oder Blaubeeren

1. Mehl und alle Zutaten bis und mit Zitronenschale in einer Schüssel mischen.
2. Milch, Eigelbe und Butter verrühren, darunter mischen.
3. Eiweisse mit dem Salz steif schlagen. Die Hälfte des Zuckers begeben, weiter schlagen, bis der Eischnee glänzt, restlichen Zucker begeben, kurz weiter schlagen. Eischnee sorgfältig unter die Masse ziehen. Teig in das mit Backpapier belegte Blech geben (siehe «Gewusst wie»), glatt streichen.

4. Heidelbeeren auf dem Teig verteilen.

Backen: ca. 16 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Blechomelette herausnehmen, sofort servieren.

Dazu passt: Vanillesauce oder flaumig geschlagener Rahm.

Haltbarkeit: Die Blechomelette schmeckt frisch am besten.

Pro Person (¼): 28 g Fett, 17 g Eiweiss, 73 g Kohlenhydrate, 2594 kJ (620 kcal)



Gewusst wie: Damit das Backpapier beim Einfüllen des Teiges nicht verrutscht, das Blech zuerst mit Butter bestreichen, dann mit zwei Backpapieren auslegen und diese gut andrücken.