

Urdinkelomeletten mit Peterli

Rezept für ca. 8 Omeletten

100gr. Urdinkel Weissmehl

100gr. Urdinkel Vollkornmehl

4 frische Eier

1 KL Salz

2dl Milch

2dl Wasser

frische Petersilie

alles zu einem glatten Teig rühren

etwas Öl in Bratpfanne erhitzen und Omeletten goldgelb backen.

Zugedeckt warm stellen!

Füllung

Zwiebeln & Knoblauch in Öl erhitzen

250gr. Pouletbrustgeschnetzeltes dazugeben braten

Etwas Butter in der Pfanne schmelzen und Mehl dazugeben, mit einem Schwingbesen verrühren und mit Milch ablöschen

Sauce mit frischen Kräutern/Salz und Pfeffer abschmecken.

En guete wünscht martella-hof!



Gefüllte Pouletbrüstli für 2 Personen

Pouletbrüstli quer halbieren (nicht ganz durchschneiden)

Mit Frischkäse und frischen Kräutern

(Peterli/Rosmarin/Thymian)

füllen.

Mit etwas Olivenöl bestreichen, Poulet mit Specktranchen umwickeln und in einem Römertopf oder Gratinform legen. Bei 200Grad ca 30 bis 40min. backen (je nach grösse der Pouletbrüstli).

Dazu passt z.B. einen frischen Salat/Reis oder Kartoffeln.

En guete wünscht martella-hof!

