

Mohnomelette mit Quitten

swissmilk

Zutaten

2 Portionen

Teig:

150 g Mehl

2 EL Mohnsamen

¼ TL Salz

2 Eier

3 dl Milchwasser (halb Milch/halb Wasser)

2 EL Butter, flüssig

Bratbutter oder Bratcrème zum Backen

Quitten:

1 dl Wasser

2-3 EL Zucker

1 Stück dünn abgeschälte Zitronenschale und 1 TL Zitronensaft

2 Quitten, geschält, gerüstet, in Spalten geschnitten

Puderzucker und wenig Mohn zum Bestreuen

1 dl Rahm, steif geschlagen, nach Belieben



Zubereitung

Zubereiten: 30min

Auf dem Tisch in: 30min

1. Teig: Mehl, Mohn und Salz mischen, eine Mulde formen. Eier mit Milchwasser und flüssiger Butter verquirlen, in die Mulde giessen und zu einem glatten Teig rühren. Zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.
2. Quitten: Alle Zutaten aufkochen, zugedeckt knapp weich kochen.
3. In einer beschichteten Bratpfanne 4 Omeletten backen.
4. Omeletten auf vorgewärmte Teller geben, mit Puderzucker und Mohn bestreuen. Quitten und Rahm dazu servieren.

Statt Quitten Äpfel oder Birnen verwenden.

Energie: 3417kJ / 816kcal, Fett: 42g, Kohlenhydrate: 87g, Eiweiss: 23g