



Omelette mit Pouletfüllung

Zubereitungsdauer ca. 1h 20 min (30 min Vorbereitung, 30 min quellen lassen und 20 min gratinieren)

Zutaten für 4 Portionen:

250 g	Pouletgeschnetzeltes aus Brust oder Schenkel (saftiger)
150 g	Ricotta
80 g	Mehl
50 g	Käse, gerieben
1.5 dl	Milchwasser (halb/halb)
2	Eier
1	Knoblauchzehe, gepresst
1	Zucchini, grob gerieben
1 EL	Oregano
¼ TL	Salz
	Öl (zum anbraten)

Zubereitung:

Schritt 1

Für den Omelettenteig Mehl und 2 Prisen Salz in einer Schüssel mischen. Rund die Hälfte des Milchwassers dazu giessen, sowie die Eier mit dem restlichen Milchwasser begeben und zu einem glatten Teig rühren. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 min quellen lassen.



Zubereitung:

Schritt 2

Etwas Öl in einer Bratpfanne erhitzen und so viel Teig in die Pfanne geben bis der Boden mit einer dünnen Schicht überzogen ist. Die Omelette wenden, sobald die Unterseite leicht braun ist und sich von selbst löst. Anschliessend die Omelette fertig backen und auf einen Teller legen. Vorgang 3-mal wiederholen.

Schritt 3

Für die Füllung den Ricotta, den geriebener Käse und die gepresste Knoblauchzehe in einer Schüssel gut mischen. Das Poulet-geschnetzelte sowie die geriebene Zucchini und den Oregano beige-ben salzen und nochmals gut durchmischen.

Schritt 4

Ca. $\frac{1}{4}$ der Füllung in die Mitte einer Omelette geben, ein Päckli formen und in eine Gratinform legen. Etwas Olivenöl darüber träufeln und ca. 20 Min bei 200°C im Ofen gratinieren.

Tipp: Dazu passt sehr gut Salat.