

Knoblauchrauken-Omelette

mit Wildkräuterfüllung

Zutaten:

150 g Mehl
4 Eier
60 g Knoblauchrauke (ersatzweise Bärlauch oder ähnliche Wildkräuter)
¼ l Milch
¼ TL Salz
150 g Wildgemüse (Brennnessel, Knoblauchrauke, Giersch, Wiesenbärenklau, Beinwell)
150 g Mangold
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
Saft von ½ Zitrone
100 g geriebener Käse (Gauda oder Bergkäse) oder besser 150 g klein gewürfelter Feta
Pfeffer, Salz, Muskat
Öl zum Ausbacken
etw. Butter

Zubereitung des Pfannkuchenteiges

Eier mit Salz und Mehl verrühren (Mixer)
Milch, gehackte Kräuter und einen Schuss Öl dazugeben, gut durchrühren und einige Zeit ziehen lassen

Zubereitung der Füllung

Wildgemüse und Mangold waschen, kleinschneiden
Zwiebel in Olivenöl oder Butter anschwitzen, Knoblauch zugeben und ebenfalls anschwitzen
Wildgemüse und Mangold dazugeben, pfeffern und gedämpfen (nicht zu weich)
Mit Salz oder Gemüsebrühe, Muskat und Gewürzen abschmecken, Käse zugeben und leicht anschmelzen

Füllung der Pfannkuchen

Ca. 10 dünne Pfannkuchen in Bratöl und / oder Butter ausbacken,
Mit der Gemüse-Käse-Mischung füllen und aufrollen