

American Breakfast 3

Omelet (Gefüllte Omelette)

Für 4 Personen

4	Eier
...	Salz, Pfeffer, Muskatnuss
...	Öl zum Braten
1	Zwiebel
1	Knoblizehe
500 g	Spinat
einige	Champignons
...	Öl zum Dünsten
...	Salz, Pfeffer
...	Paprika, Currypulver
1 dl	Rahm
100 g	Tilsiter oder Cheddar
30 g	Butter

Ein etwas aufwendigeres Gericht.

Verquirlen Sie die Eier in einer Schüssel tüchtig. Würzen Sie mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss.

Bringen Sie genügend Wasser in einer grossen Pfanne zum Sieden. Fügen Sie den Spinat bei und blanchieren Sie ihn 1-2 Minuten. Dann schütten Sie den Spinat in ein Sieb, überbrausen ihn kalt und drücken ihn gut aus. Danach schneiden Sie ihn in grobe Stücke.

Hacken Sie die Zwiebel und den Knoblauch in Würfelchen. Die Champignons schneiden Sie in Scheiben.

In einer Bratpfanne erhitzen Sie etwas Öl und braten zuerst den Knoblauch, dann die Zwiebelwürfel an. Dann fügen Sie die Champignons bei und braten Sie so lange, bis sie keinen Saft mehr abgeben. Danach kommt der Spinat dazu. Würzen Sie nach Ihrem Gusto. Fügen Sie den Rahm bei und lassen Sie alles ein wenig einkochen. Danach lassen Sie die Füllung abkühlen.

Braten Sie aus der Eimasse nacheinander 2-3 grosse, dünne Omeletten.

Belegen Sie die Omeletten mit etwas Füllung und Käsescheiben und rollen Sie sie anschliessend zu länglichen Rollen. Legen Sie die gefüllten Omeletten-Rollen in eine gebutterte Auflaufform und belegen Sie sie mit etwas Käse und Butterstücken. Gratинieren Sie das Ganze anschliessend ungefähr 15 Minuten im heissen Ofen.

Tip: Verwenden Sie weiteres Gemüse wie Frühlingszwiebeln, Tomaten, Zucchetti, Peperoni, Kräuter usw. - Auch Schinkenstreifen oder -würfelchen sind fein.

Cinnamon Apples (Apfelschnitze mit Zimt)

3-4	Äpfel
20 g	Butter
2-3 EL	Zucker
...	Zimt, Ingwerpulver
1 TL	Zitronensaft
1 TL	Maizena, mit 2-3 EL Wasser angeührt

Schälen und entkernen Sie die Äpfel. Schneiden Sie sie in mundgerechte Schnitze.

In einer kleinen Pfanne schmelzen Sie etwas Butter in 3-4 Esslöffel Wasser. Fügen Sie etwas Zitronensaft, den Zucker sowie reichlich Zimt, etwas Ingwerpulver und am Schluss die Apfelschnitze bei. Lassen Sie das Ganze köcheln, bis die Äpfel weich sind.

Am Schluss dicken Sie die Flüssigkeit (vorher ev. teilweise weg-schütten) mit dem Maizenawasser ein.