

Backen in der Pfanne

Für Omeletten wird Mehl mit Milchwasser angerührt. Crêpes werden mit Mehl, Milch und flüssiger Butter zubereitet. Der Teig muss flüssig sein und vor dem Backen zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. quellen.

Omeletten

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
 Quellen lassen: ca. 30 Min.
 Ergibt ca. 12 Stück

Vorbereiten: Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.

200 g **Mehl**
 ½ Teelöffel **Salz**

in einer Schüssel mischen, in der Mitte eine Mulde eindrücken

4 dl **Milchwasser**
 (½ Milch / ½ Wasser)
 4 **frische Eier**

verrühren, nach und nach unter Rühren mit dem Schwingbesen in die Mulde giessen,iterrühren, bis der Teig glatt ist. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. quellen lassen

Öl zum Backen

Backen: Wenig Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Teig in die Pfanne geben (Bild 1). Hitze reduzieren. Ist die Unterseite gebacken und löst sie sich von selbst, Omelette wenden, fertig backen, zugedeckt warm stellen.

Pro Person: 10 g Fett, 14 g Eiweiss, 38 g Kohlenhydrate, 1268 kJ (303 kcal)

Dazu passt: Pilzragout, Bolognese-Sauce, Ratatouille, Konfitüre oder Gelee, Zimt-Zucker.

Variante: **Süsse Crêpes** (ergibt ca. 8 Stück)

75 g **Mehl** mit 1 Prise **Salz** in einer Schüssel mischen, Mulde eindrücken. 2 dl **Milch**, 2 **frische Eier**, 2 Teelöffel **Puderzucker**, 20 g **Butter**, flüssig, etwas abgekühlt, verrühren. Flüssigkeit nach und nach unter Rühren mit dem Schwingbesen in die Mulde giessen,iterrühren, bis der Teig glatt ist. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. quellen lassen.

Backen: So viel Teig in die Pfanne geben, dass der Boden sehr dünn überzogen ist. Backen, wenden, fertig backen und warm stellen wie oben.

Dazu passt: Kompott, Konfitüre oder Gelee, Glace, Frucht-Coulis, Zimt-Zucker.



So viel Teig in eine beschichtete Bratpfanne geben, dass der Boden dünn überzogen ist. Pfanne dabei leicht anheben, damit sich der Teig gleichmässig verteilt.



Crêpes Suzette

Crêpes zubereiten wie süsse Crêpes. 50 g **Butter** und 3 EL **Zucker** in einer weiten Pfanne warm werden lassen, rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. 2 **unbehandelte Orangen**, von ½ Orange dünn abgeschälte Schale, in feinen Streifen, ganzen Saft, und 1 **Zitrone**, nur Saft, begeben, etwas einköcheln ...



... 1 dl **Grand Marnier** dazugiessen. Crêpes zu Vierteln falten, ziegelartig in die Sauce legen, ca. 2 Min. köcheln. **Flambieren:** 1 dl **Cognac** dazugiessen, anzünden, ca. 2 Min. flambieren, Pfanne kurz zudecken.

Achtung: Nicht unter dem eingeschalteten Dampf-abzug flambieren!

Kochzeiten

hart gekochte Eier	ca. 8 Min.
wachweich gekochte Eier	ca. 6 Min.
weich gekochte Eier	3–4 Min.
verlorene Eier	ca. 4 Min.
Œufs en cocotte	ca. 10 Min.
Spiegeleier	ca. 5 Min.
Rührei	ca. 3 Min.
französische Omelette	ca. 10 Min.
Omelette pro Stück	ca. 3 Min.
Crêpe pro Stück	ca. 2 Min.