

Gruyère AOP-Omelette mit Currygemüse (für 4 Personen)

100 g Mehl

1 dl Milch

1 dl Wasser

3 Eier

100 g Gruyère AOP, gerieben

Salz, Pfeffer

400 g Lauch

200 g Kürbisfleisch

2 EL Rapsöl

2 TL milde Currymischung

1 Bund flache Petersilie



Mehl in eine Schüssel geben, Milch und Wasser zufügen, zu einem glatten Teig verrühren. Eier verquirlen, mit Gruyère AOP unter den Teig mischen, mit wenig Salz und Pfeffer würzen. 30 Minuten ruhen lassen.

Lauch in dünne Ringe schneiden. Kürbis in 1,5 cm grosse Würfel schneiden. 1 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen, Lauch und Kürbis 1–2 Minuten anbraten. Curry zufügen, kurz mitdünsten, mit 1 dl

Wasser ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie fein hacken unter das Gemüse mischen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen, mit wenig Öl bepinseln und bei mittlerer Hitze nacheinander 4 Omeletten backen. Füllung auf Omeletten verteilen, zusammenklappen und servieren.

1 Portion enthält ca.:

357 kcal/1494kJ, 18 g Eiweiss, 19 g Fett, 27 g KH (davon 20 g anrechenbar).

Rezept: Brigitte Aeberhard,

Foto: bildlich.ch

Currymischung (mittelscharf)

2 EL Koriandersamen

1 EL Kreuzkümmelsamen

1 EL Senfkörner

1 Sternanis

3 Kardamomkapseln

2 getrocknete Chilischoten

2 EL Kurkuma, gemahlen

Gewürze bis und mit Chili in einer Pfanne leicht rösten, bis sie fein duften. Alles fein mahlen oder mörsern. Kurkuma daruntermischen. Gut verschlossen in einem Glas aufbewahren.

Rezept: Brigitte Aeberhard