



Quinoa-Omelettenröllchen auf dem Lauchbett

Quinoa ist kein Getreide, sondern gehört zu den Fuchsschwanzgewächsen. Es ist eine anspruchslose Pflanze, die in ihrer Heimat, Peru, Bolivien und Ecuador auf einer Höhe bis über 4000 M.ü.M wächst.

Quinoa wird in leicht gesalzenem Wasser gekocht, es ist danach leicht knackig, fühlt sich aber nicht mehr körnig an und schmeckt leicht nussig. Mit Ei gebunden, in Omeletten eingerollt und kurz auf einem Lauchbett gratiniert gibt das ein ganz leckeres Gericht.

Die Zubereitung ist, wenn auch ein bisschen aufwendig, nicht besonders kompliziert, einzig das Einrollen der Quinoa-Füllung und das anschließende Schneiden der Omeletten erfordert schon ein gutes Fingerspitzengefühl damit die lockere Füllung nicht auseinanderfällt..

Zutaten

Omeletten (2 Stück):

2	Eier
1dl	Milch
20g	Mehl
2g	Salz

Füllung:

120g	Quinoa
1	Ei
3,5dl	Salzwasser
20g	Sauerrahm
1/4Tl	Pul biber (oder Paprika)
1/4Tl	Oregano getrocknet
	Salz und Pfeffer

Lauchbett:

40cm Lauch
30g Sauerrahm
 Salz und Muskatnuss

10g Butter

Zubereitung:

Omeletten:

Mehl in eine Schüssel geben, 1/4 der Milch dazugießen und mit einer Gabel gut vermischen bis ein homogener Teig entsteht. Nach und nach Rest der Milch dazugießen und ständig gut verquirlen. Auf diese Weise lässt sich ein klümpchenfreier Teig herstellen. Salz zugeben und mit dem Schwingbesen nochmals kräftig durchrühren. Mindestens eine halbe Stunde ruhen lassen.

Quinoa unter kaltem Wasser abspülen und in 3,5dl leicht gesalzenem Wasser ca. 15 Minuten gar kochen. In ein Sieb abgiessen und auskühlen lassen.

Ei, Sauerrahm, Pul biber und Oregano zum Quinoa geben und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Omeletten ausbacken und etwas auskühlen lassen.

Lauch längs halbieren, zu ca. 8cm langen Stücken schneiden und im Dampfsieb mit etwas Salz ca. 10 Minuten dämpfen.

Eine Gratinform leicht anwärmen und mit Butter ausstreichen. Lauchstreifen auf dem Boden verteilen, mit etwas Muskatnuss würzen und mit etwas Sauerrahm bestreichen

Omelette gut zur Hälfte mit der Quinoa-Füllung belegen und einrollen. Gerollte Omelette zu ca. 3-4cm langen Stücken schneiden und auf das Lauchbett stellen.

Ofen auf 200° vorheizen.

Etwas Butter schmelzen und die Omelettenröllchen damit einpinseln.

Omelettenröllchen in den Ofen schieben und ca. 20 Minuten überbacken.







