



Omeletten mit mariniertem Gemüse

Die Marinade ist ganz einfach, sie besteht nebst Kräutersalz und Pfeffer aus nur einer Zutat: Glassa. Das ist stark eingekochter Traubenmost mit Zugabe von Balsamico-Essig. Eingedickter Traubenmost diente vor allem in südlichen Ländern als Süßmittel, lange bevor es reinen Zucker gab. Glassa ist nicht nur süß, darin stecken auch Säure und Fruchtaromen von den Trauben. Mit Balsamico ergänzt ist sie eine gute süß-säuerliche Marinade, die gut zu gebratenem oder geschmortem Gemüse wie Peperoni und Zucchini passt. Glassa findet man im gut sortierten Italienerladen.

Das geschmorte Gemüse kann als Beilage angerichtet werden. In Omeletten eingeschlagen, wird es zum guten Hauptgericht.

Zutaten (1 Portion)

	Omelettenteig (siehe Zubereitung)
150g	Zucchini
100g	Peperoni (rot und gelb gemischt)
40g	Zwiebel
1Tl	Oregano getrocknet
2-3	Piccadilly-Tomaten
1	Zweig frischer Basilikum
40g	Mutschli (oder milder Halbhartkäse)
2El	Glassa
	Kräutersalz
	Pfeffer
	Olivensöl

Zubereitung

Omelettenteig nach dem Rezept von da, aber mit nur 70g Mehl und 2dl Milch zubereiten

und 1 Stunde ruhen lassen. Das ergibt 4 Omeletten. Pro Portion werden nur zwei benötigt, die überzähligen Omeletten lassen sich 2-3 Tage im Kühlschrank aufbewahren, sie können z.B. als Suppeneinlage verwendet werden.

Zucchini längs halbieren und zu Halbmonden schneiden. Peperoni zu schmalen Streifen schneiden. Zwiebel halbieren und quer zu Scheiben schneiden. Tomaten klein würfeln. Basilikum grob hacken. Käse würfeln.

Zucchini in Olivenöl anbraten und mit Kräutersalz würzen. Aus der Pfanne nehmen.

Etwas Olivenöl nachgiessen und die Peperoni zusammen mit den Zwiebeln ca. 5 Minuten dünsten. Mit Kräutersalz, Oregano und Pfeffer würzen, ca. 5cl Wasser zugießen und 15 Minuten schmoren lassen. Das Wasser sollte dabei nicht ganz einkochen, ev. noch etwas nachgiessen.

Glassa zum Gemüse geben und vermischen. Tomaten und Basilikum zugeben und nochmals ca. 6-7 Minuten köcheln lassen bis die Tomaten leicht zerfallen. Auskühlen lassen. Kurz vor dem Anrichten, Zucchini und Käse zugeben und nochmals aufwärmen.

Omeletten in einer beschichteten und leicht eingeölten Pfanne ausbacken. Zum Wenden lässt man die Omelette leicht über den Pfannenrand rutschen und schiebt einen flachen Spachtel darunter, hebt sie leicht an und klappt sie auf die ungebackene Seite. Ausgebackene Omeletten im Ofen bei 60° warmhalten.

Omeletten auf einen vorgewärmten Teller legen, zur Hälfte mit dem Gemüse belegen und zuklappen.







