

## Grüne Apéro-Omeletten

---

### Omeletten:

100 g Mehl (Dinkelmehl)  
½ KL Salz  
1 dl Milch  
1 dl Wasser



in eine Schüssel geben, zu einem glatten Teig rühren

2 Eier

beigeben, gut rühren bis die Masse cremig ist,  
ca. 30 Minuten ruhen lassen

Bratbutter

damit eine beschichtete Bratpfanne auspinseln,  
erhitzen, Teig mit Schöpfkelle hineingeben und  
gleichmässig verlaufen lassen bis der Boden dünn  
überzogen ist  
Omeletten beidseitig goldbraun backen, auskühlen

Ergibt je nach Grösse der Pfanne 4 - 5 dünne Omeletten

### Füllung:

150 g Bärlauch Pesto

auf die Omeletten verteilen und dünn ausstreichen

ca. 150 g Rohschinken

pro Omelette 3 – 4 Scheiben verteilen

ca. 200 g Landessender - Käse  
dünne Scheiben  
(oder Luzerner Rahmkäse)

die Omelette gleichmässig belegen, satt einrollen, so dass kein  
Hohlraum entsteht, mit einem scharfen Messer  
ca. 1 cm breite Röllchen schneiden und mit einem  
Zahnstocher fixieren.

### Bärlauch Pesto (zum selber machen):

100 g frischer Bärlauch oder Schnittlauch

waschen, auf einem Tuch sehr gut abtropfen lassen

50 g geröstete Baumnußkernen  
50 g Sbrinz gerieben  
1,5 dl Rapsöl  
ca. ½ TL Salz  
etwas Pfeffer

alle Zutaten in einen hohen Becher geben und mit dem  
Stabmixer sehr fein pürieren

### Tipp:

Zum Aufbewahren, kann die Pesto in ein sauberes Glas mit Schraubdeckel abgefüllt werden. Mit Öl gut be-  
deckt, kann das Pesto längere Zeit im Kühlschrank aufbewahrt werden.