

Spinat - Omelette mit Sauce Bolognese

Spinat - Omelette:

200 g Dinkelmehl

1 KL Salz

2 dl Milch

1 dl Mineralwasser

150 g Spinat tiefgekühlt und aufgetaut
oder 100 g frische Spinatblätter

4 Eier

Bratbutter

in eine Schüssel geben

mit dem Stabmixer pürieren, dazugeben, zu glatten
Teig rühren

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

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



Ergibt je nach Grösse der Pfanne 8-10 dünne Omeletten

Bolognese:

1-2 EL Rapsöl

300 g gemischtes Hackfleisch
(200g Schwein, 100g Rind)

1 Zwiebel

50 g Rübli

30 g Sellerie

2 EL Tomatenpüree

1-2 fein geh. Knoblauchzehen

1 dl Rotwein

400 g feste Tomaten (Pelati)
oder 1 Dose Tomatenwürfel

½ TL frisch gehackter Rosmarin

1 EL italienische Kräutermischung
oder je 1 EL fein gehackter frischer
Basilikum und Oregano

Salz, Pfeffer, Cayenne

in eine Bratpfanne geben, gut erhitzen

bei starker Hitze gut anbraten

fein hacken dazu geben

feine Würfel schneiden, begeben mitdämpfen

begeben kurz mitbraten

dazu giessen und etwas einkochen

in Würfel schneiden begeben

begeben, zugedeckt unter gelegentlichem Rühren
bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten köcheln

begeben, würzen, kurz aufkochen und abschmecken
auf die Omeletten verteilen und einrollen