

## OMELETTEN MIT LINSEN-BOLOGNESE

---

200 g	Mehl	in eine Schüssel geben
1 KL	Salz	beifügen
2 dl	Wasser	im Massbecher gut mischen Mehl mit der Flüssigkeit anrühren und glattrühren zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. 30 Min. ruhen lassen
2 dl	Milch	
4 EL	Eier	
wenig	Öl oder Bratbutter	in beschichteter Bratpfanne erhitzen, Teig mit der Schöpfkelle portionenweise begeben und gleichmässig verlaufen lassen Omeletten auf mittlerer Stufe beidseitig goldgelb backen Zugedeckt warm stellen

### Linsenbolognese

1 EL	Öl	erhitzen
1-2 wenig	Zwiebeln, fein schneiden Sellerie, gewürfelt	Gemüse und Kräuter zum Öl geben und mindestens 5 Minuten unter Rühren dämpfen
1-2	Rüebli, geschnitten	
2	Knoblauchzehen, geschnitten Kräuter, z.B. Peterli, Basilikum, Oregano	
4	Tomaten	
1 EL	Mehl	begeben, mischen
3 EL	Tomatenpüree	
6 dl	Wasser	ablöschen
½ KL wenig	Salz oder Bouillon Pfeffer, Paprika, ein Lorbeerblatt	würzen, Kochzeit ca. 30 Min.
200 g	Linsen	begeben und je nach Kochzeit der Linsen nochmals ca. 30 Min. kochen lassen

### Tipps

- evtl. der Sauce noch etwas Wasser begeben
- Anstelle von frischen Tomaten können Tomaten aus dem Vorrat (sterilisiert oder tiefgekühlt) oder Pelati verwendet werden