

30 g Butter  
 1 Zwiebel, gehackt  
 250 g Sojabohnensprossen  
 (oder 1 Dose, abgetropft)  
 200 g Champignons oder  
 Austernpilze, kleingeschnitten  
 1 Bund Petersilie, gehackt  
 Salz, Pfeffer

6 Eier  
 1 Esslöffel Mehl  
 100 g Greyerzer, gerieben  
 40 g Sbrinz, gerieben  
 3 Esslöffel Sauerrahm  
 Salz, Pfeffer, Muskatnuss

## Omelette mit Pilzen

(4 Personen)

Zwiebel und Sojabohnensprossen in der Butter glasig-braten, Pilze und Petersilie zufügen, würzen und 5 Minuten dünsten. Eier, Mehl, Greyerzer, Sbrinz, Sauerrahm und Gewürze zusammen verquirlen, über das Gemüse giessen und 8–10 Minuten stocken lassen. Auf eine vorgewärmte Platte anrichten.



## Wurst im Teigmantel (4 Personen)

Kann am Vortag vorbereitet und anderntags nur noch gebacken werden.

1 kleiner Wirz  
 500 g Blätterteig  
 80 g Greyerzer, gerieben  
 1 Esslöffel Kümmel, ganz  
 100 g Sbrinz, gerieben  
 1 Zungenwurst oder  
 Lyoner  
 1 Esslöffel Senf, pikant  
 1 Ei zum Bestreichen

Wirz in Blätter teilen, waschen und in Salzwasser 1 Minute blanchieren. Herausnehmen, gut abtropfen lassen. Mit Küchenpapier trockentupfen und grobe Rippen heraus schneiden.

Blätterteig ca. 3 mm dick zu einem Rechteck auswallen (je nach Grösse der Wurst) und mit Greyerzer bestreuen. Wirzblätter überlappend auf dem Teig ausbreiten, so dass ca. 5 cm Rand frei bleibt. Mit Kümmel und anschliessend mit Sbrinz bestreuen. Die Wurst schälen und mit Senf bestreichen und auf die Wirzblätter setzen. Zuerst die Wirzblätter und anschliessend den Teig darumwickeln. Die Seiten umbiegen und das Ganze mit den Nahtstellen nach unten auf ein kalt abgespültes Blech legen. Mit Teigresten verzieren, mit Eigelb bestreichen, mit einer Gabel mehrmals einstechen und 10 Minuten kühlstellen. Im vorgeheizten Ofen (220 °C) 30–35 Minuten backen. Dazu passt Salat.