Gefülltes Thai-Omelette

Sonstige Gerichte » Eiergerichte

Zutaten (2 Portionen)

» 4 EL Erdnussöl
» 3 Ei(er)
» Salz & Pfeffer
» 2 Knoblauchzehe(n)
» 1 Zwiebel(n)
» 2 EL Bohnen (grün)
» 2 EL Spargel (grün)
» 3 Kölbchen Mais
» 1 Tomate(n)
» 4 getr. Shiitakepilze
» 11/2 TL Zucker
» 2 TL Sojasoße

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Pilze ca. 20min in heißem Wasser einweichen, anschließend abtropfen und in Scheiben schneiden.Für die Füllung Öl in einem bereits heißen Wok erhitzen. Gehackten Knoblauch und Zwiebel 30s anbraten. Gehackte Bohnen und Spargel, in Scheiben geschnittene Maiskölbchen, gewürfelte Tomate, Pilze, Zucker und Sojasoße zugeben und 3-4min anbraten, dann 50ml Wasser und 1 Prise Salz zugeben und weitere 2min unter Rühren dünsten. Das Gemisch aus dem Wok nehmen und beiseite stellen. Wok mit Küchenkrepp ausreiben.

2. Für das Omelette Öl im bereits heißen Wok erhitzen, diesen dabei schwenken, damit er rundum mit Öl bedeckt ist. Überschüssiges Öl abgießen. Die verquirlten Eier zugeben und durch Schwenken des Woks zu einem großen, dünnen Omelette formen, salzen und pfeffern. Das Omelette vom Pfannenboden lösen und im Wok hin und her bewegen, damit es nicht anklebt. Falls nötig noch etwas Öl hinzugeben.

3. Wenn das Omelette nahezu fest ist, die Füllung in die Mitte geben und die Seiten darüber zusammenfalten, so dass ein längliches Päckchen entsteht. Das gefüllte Omelette vorsichtig aus der Pfanne heben und auf einen Teller legen. Sofort mit geröstetem Basilikum bestreut servieren.

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke