Asiatisches Omelett
bei SehrLecker.de

Die Zutaten:

400 gr Möhren, 200 gr TK Erbsen, 200 gr frische Sprossen (z.B. Sojasprossen), 1 Zwiebel, 4 Esslöffel Öl, 2 Esslöffel Sojasauce, 6 Eier, 1 Prise Currypulver, 1 Prise Cayennepfeffer, 200 gr Reis, 2 Teelöffel Salz.

Die Vorbereitungen:

Reis in Salzwasser bissfest garen. Möhren waschen, schälen, in Streifen schneiden. Erbsen antauen, Sprossen abbrausen. Zwiebeln abziehen, würfeln.

Die Zubereitung:

Zwiebel und Möhren in einer großen Pfanne in heißem Öl 5 Minuten dünsten. Erbsen und die Hälfte der Sprossen dazugeben, kurz mitbraten. Alles mit Currypulver, etwas Cayennepfeffer und 1 El. Sojasauce würzen. Eier mit übriger Sojasauce verrühren, über das Gemüse gießen. Masse bei mittlerer Hitze stocken lassen. Omelette wenden, fertig braten. Omelett vierteln. Mit Reis, übrigen Sprossen und evtl. Sojasauce servieren.

Dieses Rezept finden Sie unter: www.sehrlecker.de