Rezept

Frühlingsrollen-Omelett

Ein Rezept von Frühlingsrollen-Omelett, am 12.10.2024

Zutaten

FÜR DIE FÜLLUNG:

1 Stange	Lauch
1/2	Chinakohl (ca. 600 g)
1 EL	Öl
	Salz
1/4 TL	Fünf-Gewürze-Pulver
2	Möhren
100 g	Mungobohnensprossen
400 g	gemischtes Hackfleisch
	Pfeffer
2-3 EL	Sojasauce

FÜR DIE OMELETTS:

8	Eier
	Salz
4 TL	Butter
8 EL	Milch
	Pfeffer
4 TL	Sesamsamen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 555 kcal

Zubereitung

1. Für die Füllung den Lauch putzen, längs halbieren, gründlich waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Möhren schälen und grob raspeln. Den China kohl putzen, vierteln und waschen. Die Viertel entstrunken und in Streifen schneiden. Die Sprossen in ein Sieb geben, abbrausen und gut abtropfen lassen.

2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin unter Wenden krümelig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Fünf-Gewürze-Pulver würzen. Lauch und Möhren dazugeben und ca. 5 Min. mitbraten. Den Chinakohl hinzufügen und noch ca. 5 Min. braten.

3. Inzwischen für die Omeletts die Eier trennen. Die Eigelbe mit der Milch glatt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen und unter die Eigelbmilch heben.

4. In einer großen beschichteten Pfanne (26 cm ∅) 1 TL Butter erhitzen. Erst 1 TL Sesamsamen, dann ein Viertel der Omelettmasse hineingeben und zugedeckt bei schwacher Hitze in 6 - 8 Min. stocken lassen. Das Omelett auf einen Teller gleiten lassen und warm halten. Die restliche Eiermasse und den übrigen Sesam in der restlichen Butter wie beschrieben zu 3 Omeletts braten. Die Ome letts zum Warmhalten nach Belieben in den auf 100° vor ge heizten Backofen stellen oder mit Alufolie abdecken.

5. Die Sprossen zur Hackpfanne geben und kurz darin erwärmen. Die Füllung mit Sojasauce abschmecken, auf die Omeletts verteilen und diese jeweils zusammenklappen. Sofort servieren.