

Rezept

Asia-Omelett mit Sprossen und Frühlingszwiebeln

Ein Rezept von Asia-Omelett mit Sprossen und Frühlingszwiebeln, am 09.06.2026

Zutaten

3 Eier	5 EL Kokosmilch (ungesüßt; 9 % Fett)
50 g Weizenmehl, Type 1050	2 EL helle Sojasauce
Salz	100 g frische beliebige Sprossen (z. B. Bohnensprossen)
2 Frühlingszwiebeln	1 Stängel Zitronengras (nach Belieben)
1 Stück frischer Ingwer (ca. 1 cm)	1 kleine rote Chilischote
2-3 Stiele Koriandergrün	1 TL Sesamöl
1/2 Limette	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal

Zubereitung

1. Für den Teig die Eier mit Kokosmilch, 50 ml Wasser und dem Mehl glatt rühren. Mit Sojasauce und Salz würzen. Den Teig kurz quellen lassen.
2. Inzwischen die Sprossen in einem Sieb waschen, verlesen und abtropfen lassen. Nach Belieben einige Sprossen für die Dekoration beiseitelegen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Vom Zitronengras lose und harte Außenblätter sowie den Wurzelansatz entfernen. Das Zitronengras waschen und nur den unteren hellen und weichen Teil sehr klein würfeln.
3. Den Ingwer schälen und sehr fein hacken. Die Chilischote längs halbieren, putzen, nach Belieben entkernen, waschen und die Hälften quer in sehr dünne Streifen schneiden. Den Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen.
4. Den Boden einer beschichteten Pfanne mit Sesamöl bepinseln. Das Öl bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Die Teig durchrühren und in die Pfanne gießen. Frühlingszwiebeln, Zitronengras, 1 knappen TL Ingwer, Chilischote und Sprossen darauf verteilen. Das Omelett bei kleiner Hitze in 6-8 Min. stocken lassen.
5. Zum Servieren die Limette heiß waschen, trocken tupfen und in 4 Stücke schneiden. Das Omelett halbieren, die Hälften auf vorgewärmte Teller gleiten lassen und mit Korianderblättchen bestreuen, ggf. mit den zurückgelegten Sprossen garnieren. Die Limettenstücke dazulegen.