

## Rezept

# Asia-Sprossen-Omelett

Ein Rezept von Asia-Sprossen-Omelett, am 26.04.2024

## Zutaten

<b>80 g</b> Shiitake	<b>2</b> Frühlingszwiebeln
<b>50 g</b> Mungobohnensprossen	<b>60 g</b> TK-Erbsen
<b>5</b> Eier (M)	<b>2 EL</b> Sojasauce (z. B. Tamari)
<b>1 Msp.</b> Chiliflocken	<b>1 EL</b> Olivenöl
Salz	<b>4 Stängel</b> Koriandergrün
<b>2 TL</b> Sesam (nach Belieben geröstet)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal, 23 g F, 24 g EW, 14 g KH

## Zubereitung

1. Die Pilze putzen, Stiele entfernen, die Kappen halbieren, größere vierteln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und weiße und hellgrüne Teile schräg in dünne Ringe schneiden. Die Sprossen waschen und abtropfen, Erbsen antauen lassen. Eier, Sojasauce und Chiliflocken verquirlen.
2. Den Backofen auf 80° vorheizen. ½ EL Öl in einer kleinen beschichteten Pfanne (18 cm Ø) erhitzen.
3. Jeweils die Hälfte der Pilze, Zwiebeln, Sprossen und Erbsen darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. braten, leicht salzen. Die Hälfte der Eimischung auf dem Gemüse verteilen und bei kleiner bis mittlerer Hitze zugedeckt 4-5 Min. stocken lassen. Auf einem Teller im Ofen warmhalten.
4. Restliches Gemüse und restliche Eimischung im übrigen Öl (½ EL) zu einem zweiten Omelett backen. Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Omeletts mit Sesam und Korianderblättchen bestreuen und servieren.