

Rezept

# Asiatisches Sesam-Omelett

Ein Rezept von Asiatisches Sesam-Omelett, am 18.04.2024

## Zutaten

<b>400-500 g</b> gemischtes Asia-Gemüse (TK)	<b>1-2 TL</b> gemahlener Kreuzkümmel
Salz	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
<b>5</b> Eier	<b>2 EL</b> helle Sojasauce
<b>2 EL</b> Sesamsamen	<b>2 TL</b> Butter

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 342 kcal

## Zubereitung

1. Das Asia-Gemüse nach der Packungsbeschreibung zubereiten, mit gemahlenem Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas abkühlen lassen.

---

2. Die Eier mit Sojasauce, Sesamsamen und etwas Pfeffer verquirlen. 1 TL Butter in einer breiten beschichteten Pfanne aufschäumen, die Hälfte der Eiermasse hineingeben und zu einem Omelett backen. Auf einen Teller gleiten lassen und zudecken. In der restlichen Butter ein zweites Omelett backen.

---

3. Auch das zweite Omelett auf einen Teller gleiten lassen. Die Gemüse Mischung auf eine Hälfte geben. Die unbelegte Omelettseite darüberklappen und das Omelett sofort servieren.