

Rezept

Banh mi Bowl mit Eierröllchen

Ein Rezept von Banh mi Bowl mit Eierröllchen, am 28.06.2026

Zutaten

150 g Reis-Bandnudeln	Salz
Pfeffer	2 Möhren (150 g)
$\frac{1}{2}$ Salzgurke	1 Bund Radieschen
100 g Edamame (gegart, gepalt)	2 EL Fischsauce (ersatzweise helle Sojasauce)
2 EL Limettensaft	1 EL Agavendicksaft
$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken	4 Eier (M)
1 TL neutrales Öl	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 635 kcal, 17 g F, 25 g EW, 94 g KH

Zubereitung

1. Die Reismnudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen, durch ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und sehr gut abtropfen lassen. Anschließend die Nudeln auf zwei Schalen (oder zum Mitnehmen in Boxen) verteilen.
2. Die Möhren putzen und schälen. Gurke und Radieschen waschen. Möhren und Gurke mit einem Sparschäler in lange Streifen schneiden. Die Radieschen putzen und grob hacken. Möhren, Gurken, Radieschen und Edamame dekorativ zu den Nudeln in die Schalen geben.
3. Fischsauce, Limettensaft, Agavendicksaft und Chiliflocken in einer kleinen Schale zu einem Dressing verrühren.
4. Die Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer großen Pfanne mit Deckel erhitzen und die Eimischung hineingießen. Den Deckel schließen und das Ei bei schwacher Hitze in ca. 5 Min. stocken lassen. Anschließend das Omelett aus der Pfanne auf ein Schneidebrett gleiten lassen, kurz abkühlen lassen, dann aufrollen. Die Rolle in mundgerechte Stücke schneiden und auf die Schalen verteilen.
5. Zum Mitnehmen das Dressing separat verpacken und erst zum Servieren über die Bowl gießen.