Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Fried Blumenkohl-Reis mit Sesam-Omelett

Ein Rezept von Fried Blumenkohl-Reis mit Sesam-Omelett, am 19.04.2024

Zutaten

Für die Sesam-Omelette:

2	Eier (M)
2 EL	schwarzer Sesam
1 EL	Sojasauce
1 TL	Öl

Für den Blumenkohl-Reis:

1	kleiner Blumenkohl (ca. 500 g)
3	Frühlingszwiebeln
3 EL	Sonnenblumenöl
½ TL	Currypulver
	Salz
1	rote Paprika
2	Baby-Pak-Choi
2 EL	Cashewkerne
3 EL	Sojasauce
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 560 kcal, 46 g F, 20 g EW, 18 g KH

Zubereitung

1. Für die Sesam-Omelette die Eier mit der Sojasauce und 2 EL Wasser gründlich verrühren, ohne die Mischung schaumig zu rühren. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er duftet, dann unter die Eiermasse rühren. Eine beschichtete Pfanne mit Öl ausstreichen, möglichst wenig Eiermasse hineingeben und diese durch Schwenken zügig zu einem dünnen Omelett verteilen. Bei kleiner Hitze hellgelb braten, herausnehmen und aufrollen. Die übrige Eiermasse auf die gleiche Weise zu Omelette braten. Die Omelette aufrollen und in möglichst dünne Streifen schneiden.

2. Für den Blumenkohl-Reis den Blumenkohl putzen, waschen, in größere Stücke schneiden oder brechen, dabei sehr dicke Strunkteile entfernen. Blumenkohl im Blitzhacker fein hacken oder mit einem großen Messer erst längs in dünne Scheiben schneiden und diese dann auf Reiskorngröße fein hacken. Paprika halbieren und putzen, dabei weiße Trennwände und Kerne entfernen. Paprikahälften waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Von den Frühlingszwiebeln Wurzelansätze und welke grüne Teile abschneiden. Frühlingszwiebeln waschen, weiße und grüne Teile getrennt in feine Ringe schneiden. Pak Choi waschen, Strunk wegschneiden, den weißen Stiel und die Blätter getrennt voneinander in ca. 1 cm breite Stücke schneiden.

3. In einer großen, beschichteten Pfanne Öl erhitzen. Cashewkerne darin bei mittlerer Hitze rösten. Herausnehmen und dabei möglichst viel Öl abtropfen lassen. Öl wieder erhitzen, den weißen Teil der Frühlingszwiebeln, Blumenkohl-Reis, Pak-Choi-Stiele und Paprika zugeben. Bei großer Hitze unter Rühren 4-5 Min. anbraten. Currypulver, Sojasauce und die Pak-Choi-Blätter unterrühren und weitere 5-6 Min. bei mittlerer Hitze braten. Salzen, pfeffern, Cashewkerne unterheben und den Blumenkohl-Reis auf Tellern anrichten. Omelettestreifen und Frühlingszwiebelgrün darüberstreuen.