

## Rezept

# Japanische Omeletterollen mit Gemüse

Ein Rezept von Japanische Omeletterollen mit Gemüse, am 14.12.2025

## Zutaten

### Für die Omelettes:

- |                   |                       |
|-------------------|-----------------------|
| <b>3</b> Eier (M) | <b>2 EL</b> Sojasauce |
| <b>1/4 TL</b> Öl  |                       |

### Für das Gemüse:

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| <b>1</b> kleiner Brokkoli (ca. 300 g) | <b>1</b> rote Paprika                   |
| <b>1</b> dicke Möhre                  | <b>1 Stück</b> Ingwer (ca. 15 g)        |
| <b>1</b> Knoblauchzehe                | <b>2</b> Frühlingszwiebeln              |
| <b>1</b> Orange                       | <b>3 EL</b> Sojasauce                   |
| <b>1/2 TL</b> Honig                   | <b>2 EL</b> Weißweinessig               |
| <b>100 ml</b> Gemüsebrühe             | <b>1 TL</b> Chili-Sauce (z.B. Sriracha) |
| <b>2 EL</b> Öl                        |   |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal, 21 g F, 18 g EW, 20 g KH

## Zubereitung

- 1.** Eier, Sojasauce und 3 EL Wasser verquirlen. Eine beschichtete Pfanne mit Öl ausstreichen und erhitzen. Wenig Eiermasse hineingeben, sodass der Boden gerade bedeckt ist. Ei stocken lassen, die Oberfläche sollte noch feucht sein. Omelette vom unteren Pfannenrand her ca. 3 cm einschlagen. Nach oben rollen, dabei fest andrücken. Eierrolle am Pfannenrand belassen, etwas anheben und unten neue Eiermasse zugießen, sodass diese auch unter die Rolle fließt. Stocken lassen, Eierrolle von oben nach unten rollen. Vorgang nochmals wiederholen. Rolle herausnehmen, ein Küchenbrett darauflegen und platt drücken. Aus der übrigen Eiermasse eine zweite Rolle braten.
- 2.** Gemüse waschen und putzen. Den Brokkoli in mundgerechte Röschen teilen, die Paprika in Streifen schneiden. Die Möhre längs halbieren und schräg in Scheiben schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen, fein würfeln. Die weißen und grünen Teile der Frühlingszwiebeln getrennt voneinander in Ringe schneiden. Die Orange auspressen und den Orangensaft mit 2 EL Sojasauce, Honig, 1 ½ EL Essig, Brühe und Chilisauce verrühren.
- 3.** In einem Wok 1 EL Öl erhitzen, die Brokkoliröschen darin ca. 2 Min. unter Röhren braten. Das übrige Öl, Möhre, Paprika, die weißen Zwiebelringe, Ingwer und Knoblauch zugeben und weitere 1-2 Min. braten. Mit der Würzbrühe ablöschen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. unter Röhren einkochen lassen. Mit der übrigen Sojasauce und dem übrigen Essig abschmecken, abkühlen lassen und auf zwei Transportboxen verteilen. Die grünen Zwiebelringe darüberstreuen. Die Omeletterollen in dicke Scheiben schneiden und darauf verteilen. Boxen kühl stellen.