

Rezept

Japanisches Omelett »Tamagoyaki«

Ein Rezept von Japanisches Omelett »Tamagoyaki«, am 02.04.2023

Zutaten

80 g weißer Rettich	40 ml Dashibrühe (selbst gemacht oder Instant)
1 TL Zucker	3 TL helle Sojasauce (Usukuchi)
1 EL Mirin	3 Eier
2 EL Sonnenblumenöl	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 130 kcal, 10 g F, 6 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Rettich schälen, putzen und fein reiben, in ein feines Sieb geben und abtropfen lassen. Die Dashibrühe mit Zucker, 2 TL Sojasauce und Mirin gut verrühren. Die Eier mit einem Holzstäbchen oder einer Gabel grob verquirlen. Die Dashi-Mischung unterrühren.
2. Etwas Öl mithilfe eines Küchenpapiers in einer beschichteten Pfanne verteilen und erhitzen. Bei mittlerer Hitze etwa ein Viertel der Ei-Dashi-Mischung auf den oberen Rand der Pfanne gießen. Die Pfanne neigen, sodass sich die Ei-Dashi-Mischung auf dem Pfannenboden verteilt.
3. Das halbfeste, auf der Oberfläche noch feuchte Omelett mithilfe der Holzstäbchen oder mit einem Pfannenwender zu sich einrollen. Die Rolle ganz an den unteren Rand der Pfanne schieben. Wieder etwas Öl auf dem Pfannenboden verteilen und ein weiteres Viertel der Ei-Dashi-Mischung auf den oberen Rand der Pfanne gießen. Wieder durch Schwenken auf dem ganzen Pfannenboden verteilen und halbfest ausbacken. Dann die erste Rolle über die halbfeste Masse hinweg zur oberen Pfannenseite rollen, sodass eine dickere Rolle entsteht.
4. Auf diese Weise noch zwei weitere Omelette ausbacken und alle Omelette nach und nach zu einem dicken Omelett zusammenrollen. Zuletzt die fertige Rolle rundum goldgelb braten. Eine Sushi-Matte auf die Pfanne legen, die Pfanne umdrehen und die Omelett-Rolle auf die Sushi-Matte stürzen. Das Omelett in der Sushi-Matte einrollen und ca. 3 Min. ruhen lassen.
5. Die Omelett-Rolle auf einem Küchenbrett in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und mit dem Rettich anrichten. Rettich mit der übrigen Sojasauce (1 TL) beträufeln.