

Rezept

Sommerramen mit Feldsalat und Omelettstreifen

Ein Rezept von Sommerramen mit Feldsalat und Omelettstreifen, am 17.04.2024

Zutaten

800 ml Gemüsefond	Salz
½ TL Wasabipaste	200 g Brokkoli
3 TL geröstetes Sesamöl (Asienladen)	2 Eier (M)
1 TL Zucker	2 EL Rapsöl zum Braten
80 g Kirschtomaten	50 g Feldsalat
40 g eingelegter Ingwer	400 g vorgegarte Instant-Ramen-Nudeln (Asienladen)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 620 kcal, 25 g F, 23 g EW, 72 g KH

Zubereitung

1. Den Fond in einem breiten Topf aufkochen und in 15 Min. bei starker Hitze offen auf ca. 400 ml reduzieren lassen. Dann 1 TL Salz unterrühren, den Fond abkühlen lassen und mit der Wasabipaste vermengen.
2. Brokkoli waschen, in feine Röschen schneiden und in siedendem Salzwasser 3 Min. blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Den Brokkoli mit 2 TL Sesamöl marinieren.
3. Die Eier in einen Rührbecher aufschlagen und mit Zucker und 2 Prisen Salz verquirlen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hälfte der Eiermasse darin bei mittlerer Hitze stocken lassen. Das Omelett auf einen Teller geben. Das übrige Ei im restlichen Öl ebenso ausbraten. Die Omeletts in feine Streifen schneiden.
4. Kirschtomaten waschen und vierteln. Feldsalat putzen, waschen und trocken schütteln. Ingwer abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.
5. Die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest garen, abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Dann die Nudeln mit dem restlichen Sesamöl vermischen. Den Fond auf zwei Schüsseln verteilen. Die Nudeln zugeben und mit einer Gabel spiralförmig aufdrehen. Brokkoli, Omelettstreifen, Tomaten, Feldsalat und Ingwer darauf anrichten.