Rezept

Vietnamesische Omeletts mit Hackfleisch

Ein Rezept von Vietnamesische Omeletts mit Hackfleisch, am 13.06.2025

Zutaten

Für das Gemüse

- **1** Zwiebel
- **1/2 Bund** Koriandergrün
- **4** Knoblauchzehen

Für die Omeletts

- **8** Eier (M)
- **4 EL** Speisestärke
- Salz
- **80 ml** Rapsöl
- **300 g** Schweinehackfleisch
- **2 EL** Fischsauce
- Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 640 kcal, 47 g F, 29 g EW, 26 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und im Mörser fein zerstoßen. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Hälfte der Blätter fein hacken, die andere Hälfte für die Garnitur beiseitelegen.

2. Die Eier mit einer Gabel in einer Schüssel verquirlen. Hackfleisch, Speisestärke und Fischsauce untermischen. Dann Zwiebel, Knoblauch und gehackten Koriander zugeben und alles zu einer glatten Masse verrühren. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.

3. In einer beschichteten Pfanne (20 cm Ø) 2 EL Öl erhitzen. Ein Viertel der Eiermasse hineingeben und durch Schwenken gleichmäßig in der Pfanne verteilen. Bei mittlerer Hitze 2-3 Min. braten, bis die Unterseite gestockt ist. Das Omelett dann zusammenklappen und ca. 1 Min. weiterbraten. Danach wenden und abgedeckt in ca. 2 Min. fertig braten. Das Omelett auf einen Teller gleiten lassen und warm stellen. Mit dem übrigen Öl und der restlichen Eiermasse wiederholen. Die Omeletts mit den Korianderblättern bestreut servieren. Dazu passen ein frischer Salat und Chilisauce.