



Gemüse-Omelett „Fu Yong Hai“

mit süß-saurer Tomatensauce und Reis



ca. 25min



3-4 Personen

Die Herkunft von „Fu Yong Hai“ kann nicht eindeutig festgelegt werden. Der Name kommt zwar aus dem Kantonesischen, doch ist das Gericht in Variationen in ganz Südostasien bekannt und beliebt. „Fu Yong Hä?“, fragst du dich? Wir versprechen dir: Das herzhaftes Omelett mit gebratenem Gemüse, serviert auf lockerem Reis mit einer würzigen, süß-sauren Tomatensauce ist eine Entdeckung wert!

- 300g Basmatireis
- 1 Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 800g chinesischer Gemüsemix
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 400g passierte Tomaten
- 6 Bio-Eier ³

- 2EL Speisestärke
- Honig oder Zucker
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 619kcal, Fett 15.3g,
Kohlenhydrate 100.9g, Eiweiß 20.5g



In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Den **restlichen Ingwer** und **Knoblauch** in einem kleinen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anschwitzen. Die **passierten Tomaten** und 150ml Wasser angießen, dann 3EL Honig oder Zucker, 3EL hellen Essig und 1/2TL Salz unterrühren. Die **Sauce** zum Kochen bringen und 4-5Min. köcheln lassen.



Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder reiben.



2EL Speisestärke mit 2-3EL kaltem Wasser verrühren, dann in die **Sauce** rühren. Die **Sauce** weitere 5-6Min. bei mittlerer Hitze köcheln und eindicken lassen. Mit Salz und ggf. mehr Honig und/oder Essig abschmecken.



Die **1/2 des Ingwers** und die **1/2 des Knoblauchs** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 1Min. anbraten. Den **Gemüsemix** zugeben und ca. 5Min. mitbraten, dann die **1/2 der Sojasauce** unterrühren und weitere ca. 2Min. braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und das **Gemüse** in einer Schüssel beiseitestellen. Die Pfanne auswischen und aufbewahren.



Die **Eier** mit der **restlichen Sojasauce** verquirlen. In der Pfanne 1 EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Das **Ei** hineingießen und ca. 1 Min. ohne Rühren braten. Das **Gemüse** auf dem **Ei** verteilen und abgedeckt bei mittlerer bis niedriger Hitze 8-10 Min. garen, bis das **Ei** gestockt ist. Das **Omelett** zusammenklappen, vierteln und mit der **Sauce** auf dem **Reis** anrichten.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(1f56542a42e2413e44a2b2023033aa2e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f68284289fe27ddc7c7b21cde471c330_img.jpg\)](#) [!\[\]\(422d5b9f9ba3e618ff84327faa03f0b1_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**