



V1: Thai-Omelett auf Vermicelli-Glasnudeln

mit Gemüse und Soja-Limetten-Sauce



ca. 25min



3-4 Personen

Lust auf ein herzhaftes Omelett? Wir auch! Immer, eigentlich. Aber dauernd das Gleiche ist langweilig, also haben wir heute mal wieder über den Tellerand geschaut und uns Inspiration aus Asien geholt: Knackiges Gemüse wird in der Pfanne mit einer aromatischen Sauce mit Knoblauch, Limette und Sesamöl gebraten und mit Glasnudeln serviert. Darauf machen sich das Omelett und frischer Koriander bestens!

Was du von uns bekommst

- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 800g chinesischer Gemüsemix
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Knoblauchzehen
- 140ml Chili-Zitronengras-Sauce
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 4 Bio-Eier ³
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne oder Wok
- mittelgroße Pfanne
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 594kcal, Fett 27.1g, Kohlenhydrate 78.2g, Eiweiß 11.6g



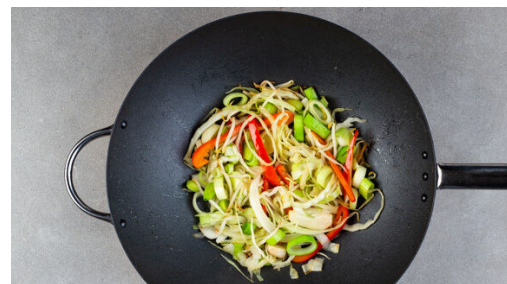
1. Nudeln garen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** aufkochen. Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben, den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** 3-5Min. gar ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, dann mit 1EL Pflanzenöl vermengen, damit die **Nudeln** nicht zusammenkleben.



4. Omelette vorbereiten

Den **übrigen Limettensaft**, 2EL Mehl, 2EL Wasser und 1TL Salz glatt rühren. Die **Eier** zugeben und solange verrühren, bis die **Eiermischung** schaumig ist. Eventuell entstandene Klümpchen mit den Fingern oder einem Löffel zerdrücken. Mit 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen.



2. Gemüse braten

Den **Gemüsemix** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze 7-9Min. braten, bis das **Gemüse** weich und gar ist.



5. Omelette zubereiten

2EL Pflanzenöl in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Die **Eiermischung** hineingießen, dabei die Pfanne leicht schwenken, um ein gleichmäßiges **Omelette** zu erhalten. Das **Omelette** 2-3Min. anbraten, dann wenden und in ca. 1Min. goldbraun und gar braten.



3. Sauce anrühren

Die **Limetten** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln, dann mit der **Chili-Zitronengras-Sauce**, der **Sojasauce**, $\frac{2}{3}$ des **Limettensafts** und dem **Sesamöl** verrühren.



6. Nudeln untermengen

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Nudeln** und die **Sauce** in die **Gemüse-Pfanne** geben und vorsichtig vermengen, dann auf Teller verteilen. Das **Omelette** zerteilen, auf den **Nudeln** anrichten und mit dem **Koriander** garniert servieren.