



## V2: Thai-Omelett auf Vermicelli-Nudeln

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

- 400g Vermicelli-Glasnudeln
- 800g chinesischer Gemüsemix
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Knoblauchzehen
- 140ml Chili-Zitronengras-Sauce
- 50ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl <sup>11</sup>
- 8 Bio-Eier <sup>3</sup>
- 10g Koriander

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne oder Wok
- große 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 852kcal, Fett 31.8g, Kohlenhydrate 125.6g, Eiweiß 18.2g



### 1. Nudeln garen

In einem großen 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

4EL Mehl mit dem **übrigen Limettensaft**, 4EL Wasser und 2TL 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.



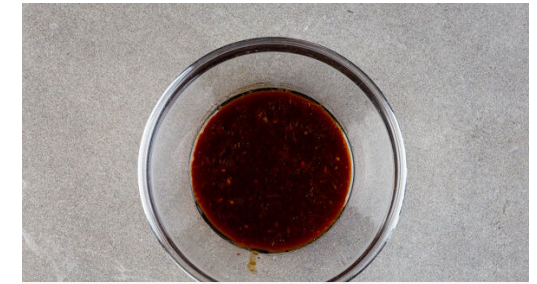
### 2. Gemüse braten

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 großen 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.