



Thai-Omelett auf Vermicelli-Glasnudeln

mit Gemüse und Soja-Limetten-Sauce



ca. 25min



2 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

- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 400g chinesischer Gemüsemix
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Knoblauchzehe
- 70ml Chili-Zitronengras-Sauce
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 2 Bio-Eier ³
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf
- große Pfanne oder Wok
- kleine 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 585kcal, Fett 25.9g, Kohlenhydrate 78.7g, Eiweiß 11.7g



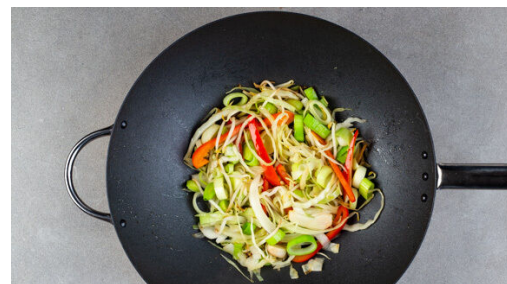
1. Nudeln garen

In einem kleinen 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 1TL Pflanzenöl vermengen, damit die **Nudeln** nicht zusammenkleben.



4. Omelette vorbereiten

Den **übrigen Limettensaft**, 1EL Mehl, 1EL Wasser und ½TL 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 Prise Pfeffer würzen.



2. Gemüse braten

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



5. Omelette zubereiten

1EL Pflanzenöl in einer kleinen 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 **Limette** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln, dann mit der **Chili-Zitronengras-Sauce**, der **Sojasauce**, ⅔ 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** halbieren, auf den **Nudeln** anrichten und mit dem **Koriander** garniert servieren.