



V1: Thai-Omelett auf Vermicelli-Glasnudeln

mit Gemüse und Hoisin-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 aus Ingwer, Knoblauch, Hoisin, Limette und Sesamöl gebraten und mit Glasnudeln serviert. Darauf machen sich das Omelett und frischer Koriander bestens!

- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 800g chinesischer Gemüsemix
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 100ml Hoisinsauce ^{1,6,11}
- 50ml Sambal Oelek
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 4 Bio-Eier ³
- 10g Koriander

- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- 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.

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

Energie 593kcal, Fett 26.7g,
Kohlenhydrate 78.8g, Eiweiß 12.0g



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.



1EL 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.



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.



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.



Die **Limetten** halbieren und auspressen.
Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen
und fein würfeln, dann mit der **Sojasauce**,
4EL Hoisinsauce, der **½ des Sambal Oelek**
oder mehr nach gewünschtem
Schärfegrad, **⅔ des Limettensafts** und dem
Sesamöl verrühren.



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.