



V2: Thai-Omelett auf Vermicelli-Nudeln

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!

- 400g 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
- 8 Bio-Eier ³
- 10g Koriander

- 4EL Weizenmehl 1
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- großer Topf
- große Pfanne oder Wok
- große Pfanne
- Zitruspresse
- Sieb

Energie 850kcal, Fett 31.3g,
Kohlenhydrate 125.8g, Eiweiß 18.5g



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

Den **restlichen Limettensaft**, 4EL Mehl, 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 **Eierrmischung** 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 **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen
und fein würfeln, dann mit der **Sojasauce**,
der **Hoisinsauce**, der **½ des Sambal Oelek**
oder mehr nach gewünschtem
Schärfegrad, **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** zerteilen, auf den **Nudeln** anrichten und mit dem **Koriander** garniert servieren.