



Gemüse-Omelett „Fu Yong Hai“

mit süß-saurer Tomatensauce und Reis



ca. 25min



3-4 Personen

Die Herkunft von „Fu Yong Hai“ kann nicht eindeutig festgelegt werden. Der Name kommt zwar aus dem Kantonesischen, doch ist das Gericht in Variationen in ganz Südostasien bekannt und beliebt. „Fu Yong Hä?“, fragst du dich? Wir versprechen dir: Das herzhaftes Omelett mit gebratenem Gemüse, serviert auf lockerem Reis mit einer würzigen, süß-sauren Tomatensauce ist eine Entdeckung wert!

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Basmatireis
- 1 Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 750g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 50ml Sojasauce ^{2,3}
- 400g passierte Tomaten
- 6 Bio-Eier ¹

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Speisestärke
- 3EL Honig oder Zucker
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 733kcal, Fett 19.6g, Kohlenhydrate 116.3g, Eiweiß 20.4g



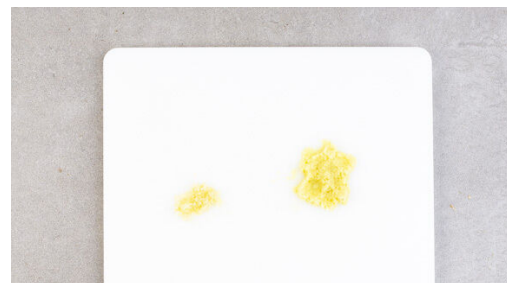
1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Sauce kochen

Den **restlichen Ingwer** und **Knoblauch** in einem kleinen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anschwitzen. Die **passierten Tomaten** und 150ml Wasser angießen, dann 3EL Honig oder Zucker, 3EL hellen Essig und ½TL Salz unterrühren. Die **Sauce** zum Kochen bringen und 4-5Min. köcheln lassen.



2. Ingwer schneiden

Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder reiben.



5. Sauce andicken

2EL Speisestärke mit 2-3EL kaltem Wasser verrühren, dann in die **Sauce** rühren. Die **Sauce** weitere 5-6Min. bei mittlerer Hitze köcheln und eindicken lassen. Mit Salz und ggf. mehr Honig und/oder Essig abschmecken.



3. Gemüse braten

Die **½ des Ingwers** und die **½ des Knoblauchs** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 1Min. anbraten. Den **Gemüsemix** zugeben und ca. 5Min. mitbraten, dann die **½ der Sojasauce** unterrühren und weitere ca. 2Min. braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und das **Gemüse** in einer Schüssel beiseitestellen. Die Pfanne auswaschen und aufbewahren.



6. Omelett zubereiten

Die **Eier** mit der **restlichen Sojasauce** verquirlen. In der Pfanne 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Das **Ei** hineingießen und ca. 1Min. ohne Rühren braten. Das **Gemüse** auf dem **Ei** verteilen und abgedeckt bei mittlerer bis niedriger Hitze 8-10Min. garen, bis das **Ei** gestockt ist. Das **Omelett** zusammenklappen, vierteln und mit der **Sauce** auf dem **Reis** anrichten.