



Große Portion Thai-Omelett auf Glasnudeln

mit Gemüse und Hoisin-Limetten-Sauce



ca. 20min



2 Portionen

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!

Was du von uns bekommst

- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 25ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 50ml Hoisinsauce ^{2,3,4}
- 30g Sambal Badjak
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl ³
- 4 Bio-Eier ¹
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- Wok oder große Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Sesamsamen (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 870kcal, Fett 32.6g, Kohlenhydrate 127.5g, Eiweiß 17.8g



1. Nudeln garen

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 2TL Pflanzenöl vermengen, damit die **Nudeln** nicht zusammenkleben.



2. Gemüse braten

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



3. Sauce anrühren

Die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Knoblauch-Ingwer-Paste** mit der **Sojasauce**, der **Hoisinsauce**, der **½ des Sambal Badjak** oder mehr nach gewünschtem Schärfegrad, **⅔ des Limettensafts** und dem **Sesamöl** verrühren.



4. Omelett vorbereiten

Den **restlichen 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 Prise Pfeffer würzen.



5. Omelett zubereiten

1EL Pflanzenöl in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Die **Eiermischung** hineingießen, dabei die Pfanne leicht schwenken, um ein gleichmäßiges **Omelett** zu erhalten. Das **Omelett** 2-3Min. anbraten, dann wenden und in ca. 1Min. goldbraun und gar braten.



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 **Omelett** halbieren, auf den **Nudeln** anrichten und mit dem **Koriander** garniert servieren.