



Gemüse-Omelett „Fu Yong Hai“

mit süß-saurer Tomatensauce und Reis



ca. 25min



2 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

- 150g Basmatireis
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung chinesischer Gemüsemix
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 1 Packung passierte Tomaten
- 1 Päckchen Speisestärke
- 4 Bio-Eier ³

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Honig oder Zucker
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Den Rest der passierten Tomaten z. B. für eine Nudelsauce verwenden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 720kcal, Fett 25.3g, Kohlenhydrate 102.3g, Eiweiß 22.9g



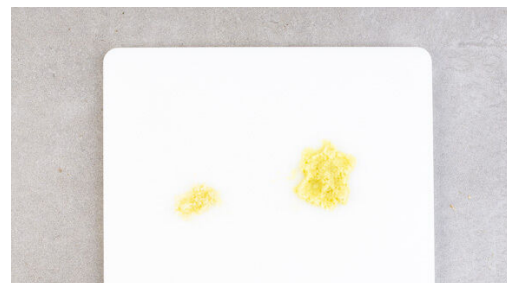
1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser 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 **1/2 der passierten Tomaten** und 50ml Wasser angießen, dann 2EL Honig oder Zucker, 2EL (hellen) Essig und 1 kräftige Prise 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

Die **Stärke** 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 **1/2 des Ingwers** und die **1/2 des Knoblauchs** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 1Min. anbraten. Den **Gemüsemix** zugeben und ca. 5Min. mitbraten, dann die **1/2 der Sojasauce** unterrühren und weitere 2Min. braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und das **Gemüse** in einer Schüssel beiseitestellen. Die Pfanne auswischen 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 1Min. ohne Rühren braten. Das **Gemüse** auf dem **Ei** verteilen, dann abgedeckt bei mittlerer bis niedriger Hitze 8-10Min. garen, bis das **Ei** gestockt ist. Das **Omelett** zusammenklappen, halbieren und mit der **Sauce** auf dem **Reis** anrichten.