



Gemüse-Omelett „Fu Yong Hai“

mit süß-saurer Tomatensauce und Reis



ca. 25min



2 Portionen

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 Bio-Basmatireis
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 25ml Tamari-Sojasauce²
- 200g passierte Tomaten
- 4 Bio-Eier¹

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Speisestärke
- 2EL Honig oder Zucker
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner 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), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 802kcal, Fett 33.1g, Kohlenhydrate 101.0g, Eiweiß 23.9g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml 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 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Sauce kochen

Die **restliche Knoblauch-Ingwer-Paste** in einem kleinen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anschwitzen. Die **passierten Tomaten** und 100ml 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. Paste erwärmen

Die **½ der Knoblauch-Ingwer-Paste** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 1Min. erwärmen.



5. Sauce andicken

1EL 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

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 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 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, halbieren und mit der **Sauce** auf dem **Reis** anrichten.