



Gemüse-Omelett „Fu Yong Hai“

mit süß-saurer Tomatensauce und Reis



ca. 25min



4 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

- 300g Bio-Basmatireis
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 750g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 50ml Tamari-Sojasauce²
- 400g passierte Tomaten
- 6 Bio-Eier¹

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 637kcal, Fett 19.6g, Kohlenhydrate 93.4g, Eiweiß 20.4g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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 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. Paste erwärmen

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



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

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