MARLEY SPOON



Indonesisches Omelett mit Tofu

dazu Kohlrabi-Rotkohl-Salat mit Erdnusssauce

30-40min 2 Portionen

Inspiriert vom indonesischen Straßenküchen-Klassiker Telur Dadar: Hier trifft ein fluffig ausgebackenes Omelett auf würzig mit Sojasauce gebratenen Tofu, der direkt im Ei mitgebacken wird. Dazu gibt es einen knackigen Kohlrabi-Rotkohl-Salat, der mit einem cremigen Erdnussdressing abgerundet wird. Knusprig, frisch und voller Umami!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Kohlrabi
- 1 Stück Rotkohl
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Erdnussbutter [2]
- 25ml Tamari-Sojasauce [3]
- 1 Pck. Bio-Tofu [3]
- 4 Bio-Eier [1]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleine Pfanne
- Knoblauchpresse
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Schneebesen

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

Kochtipp
Den Kohlrabi und Rotkohl am besten mit einer Mandoline schneiden.

Allergene
Enthält: **Eier** (1), **Erdnüsse** (2), **Sojabohnen** (3).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 719kcal, Fett 53.5g, Kohlenhydrate 20.4g, Eiweiß 36.4g



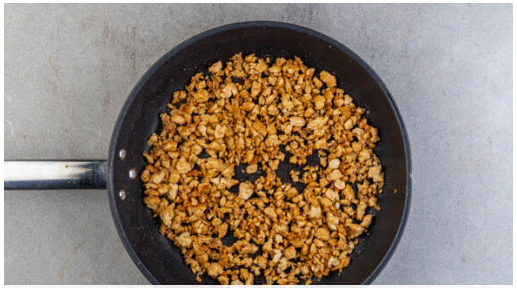
1. Gemüse schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. **½ Kohlrabi** mit einem Messer schälen und anschließend in feine Stifte schneiden oder raspeln. Den **Rotkohl** in möglichst feine Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Den **Rotkohl** in einer Schüssel mit ½TL Essig und 1 Prise Salz gut durchkneten, bis er weich wird. Dabei am besten Küchenhandschuhe tragen.



2. Sauce vorbereiten

½ Limette abreiben und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein würfeln. Die *Erdnussbutter_* mit der **Limettenschale**, dem **Limettensaft**, der **½ des Knoblauchs**, ½EL Zucker, **½EL Sojasauce**, 2EL Wasser, ½TL Essig und 1 Prise Salz verrühren. Nach Bedarf etwas mehr Wasser hinzufügen und mit Salz und Essig nachwürzen.



3. Tofu braten

Den **Tofu** in kleine Stücke zerbröckeln. Den **Tofu** in einer kleinen Pfanne mit 1½EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz 4–5 Min.braten, bis er zu bräunen beginnt. Dann die **restliche Sojasauce** und ½EL Wasser unterrühren. Sobald die Flüssigkeit vollständig aufgenommen wurde, vom Herd nehmen. Ggf. mit Salz nachwürzen und den **Tofu** auf einem tiefen Teller beiseitestellen.



4. Omelett vorbereiten

Die **Eier** aufschlagen und in einer Schüssel mit einem Schneebesen 2–3Min. kräftig verquirlen, bis sie hell und schaumig sind. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Die **Zwiebeln** mit 1½EL Pflanzenöl hineingeben und 2–3 Min. braten, bis die **Zwiebeln** leicht bräunen. Dann die Hitze auf die mittlere Stufe reduzieren.



5. Omelett zubereiten

Das **Ei** gleichmäßig in die Pfanne gießen und den **Tofu** darauf verteilen. Das **Omelett** ca. 5Min. braten, bis das **Ei** gestockt, leicht gebräunt und knusprig ist. Vorsichtig in der Pfanne wenden, 1EL Öl am Pfannenrand entlang dazugeben und die 2. Seite ca. 5Min. braten, bis das **Omelett** goldbraun und gar ist. **Tipp:** Das **Omelett** zum Wenden zunächst auf einen Teller stürzen.



6. Salat fertigstellen

Ausgetretene Flüssigkeit abgießen und den **Rotkohl** mit dem **Kohlrabi** sowie ausreichend **Erdnusssauce** vermengen, sodass alles gut benetzt ist. Mit Salz und Essig abschmecken. Das **Omelett** auf einem Schneidebrett in Stücke schneiden, dann mit dem **Salat** und der **restlichen Erdnusssauce** anrichten und servieren.