



Japanisches Omelette



Zutaten

Menge

3	Eier
1 TL	Hühnerbrühe (Pulver)
40 ml	warmes Wasser
1 TL	Kartoffelstärke
2 TL	Sojasoße
2 EL	Ahornsirup
2 EL	Sonnenblumenöl

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 20 Min.

pro 100 g: 767 kJ, 184 kcal, 7,85 g Kohlenhydrate, 8,3 g Eiweiß, 13,4 g Fett, 255 mg Cholesterin, 0,1 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:



Zubereitung

Wusstet ihr, dass in Japan Omelette normalerweise in einer rechteckigen Pfanne gekocht wird? In der Pfanne kann man das Omelette nämlich super einfach aufrollen. Aber keine Angst, man kann ein japanisches Omelette auch ganz einfach in einer normalen Pfanne zubereiten. Wir nutzen das Omelett für die Ärmchen von unserem Bento-Teddy. Probier's aus!

Step 1:

Für das Omelette verquirlst du die drei Eier in einer kleinen Schüssel mit Essstäbchen oder einer Gabel. Anschließend in einem kleinen Glas die Brühe mit dem Wasser vermengen und die Kartoffelstärke unterrühren. Dann die Sojasoße und den Ahornsirup dazugeben. Die Mischung gibst du nun zu dem Ei dazu und verquirlst alles wieder miteinander.

Step 2:

Ein Küchenpapier halbieren und zu einem kleinen Quadrat falten. Das Sonnenblumenöl in eine Schüssel geben und das Küchenpapier darin tränken. Nun erhitzt du deine Pfanne, diese sollte nicht zu heiß sein, und fährst mit dem Öl-Tuch einmal durch die gesamte Pfanne.

Step 3:

1/4 der Ei-Mischung in die Pfanne geben und kurz fest werden lassen. Die Ränder mit Essstäbchen lösen und das Omelett von vorne nach hinten aufrollen. Die Omelette-Rolle dort liegen lassen und wieder 1/4 der Mischung in die Pfanne geben. Die Rolle kurz anheben, damit sich die Ei-Mischung mit der Rolle verbindet. Ist das neue Omelette fest, rollst du diese von der anderen Seite mit der Rolle auf, so dass eine größere Rolle entsteht. So verfährt du weiter, bis deine Ei-Mischung aufgebraucht ist.

Step 4:

Das Omelette auf einem Brettchen kurz auskühlen lassen und dann in 1cm breite Streifen schneiden.