Open Omelett

ARBEITSZEIT	KOCH-/BACKZEIT	PORTIONEN
ca. 15 Minuten	10 Minuten	2 Personen

ZUTATEN

1	Karotte
1	Frühlingszwiebel
200 g	Pak Choi
1	Knoblauchzehe
1 St., ca. 2 cm	Ingwer
1	rote Chilischote
200 g	Tofu
3	Eier
4 EL	Öl
4-5 EL	Sojasoße
6 Stiele	Koriander
	Salz
	Pfeffer
1 EL	(süße Chilisoße)

ZUBEREITUNG

Frühlingszwiebel und Karotte waschen und schälen.
Pack Choi waschen und trocken schütteln bzw. tupfen. Pak Choi-Stiele, Karotte und Frühlingszwiebel in Streifen schneiden.
Den Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.
Chili waschen und je nachdem, wie scharf es sein soll, mit oder ohne Kerne in schmale Ringe schneiden.
Den Tofu zerbröckeln.
Eier, 2 EL Wasser, Salz und Pfeffer verquirlen.
Eine Pfanne mit 1 EL Öl erhitzen und darin das Ei 3-5 min. bei mittlerer Hitze stocken lassen. Anschließend herausnehmen und warm halten.
Die Karotte, Frühlingszwiebel und Pak Choi-Stiele in 3 EL Öl 3-4 min. anbraten. Tofu, Ingwer, Knoblauch und Chili1-2 min. mitbraten.
Pak Choi-Blätter und Sojasauce dazugeben.
Das Omelett auf einen Teller legen und das Tofu-Gemüse darauf anrichten.
Die Blätter vom Koriander klein zupfen und darüber streuen.

Wir wünschen einen guten Appetit!

Vegan · Vegetarisch · Mit Alkohol · Ohne Zucker · Für Kinder geeignet