Thai Omelett - Khai Yat Sai

Das Thai Omelett ist rasch und einfach zubereitet und schmeckt wunderbar. Das Wok-Rezept bringt Abwechslung auf deinem Speiseplan.

Verfasser: kochspezi

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 20 min



Zutaten

1 Stk.	Zwiebel (klein)
1 Stk.	Knoblauch
1 Stk.	Frühlingszwiebel
250 g	Faschiertes (vom Schwein)
1 Stk.	Tomate
2 Stk.	Chilischoten
1 Stk.	Karotte
1 EL	Austernsauce
1 EL	Tomatensauce
1 Spritzer	Fischsauce
1 Spritzer	Sojasauce
	Salz und Pfeffer
2 Stk.	Eier
	Salz und Pfeffer
	Öl
1 Handvoll	Korianderblätter

Zubereitung

1. Für das **Thai Omelett** die Eier verquirlen, etwas Öl in einem Wok erhitzen und mit runden Bewegungen zwei Omeletts braten.

2. Die Zwiebel, Frühlingszwiebel und Knoblauch schälen und fein zerhacken. Die Chilischoten und Karotte klein schneiden und die Tomate in kleine Würfel schneiden, Korianderblätter

hacken.

3. Etwas Öl in einem Wok erhitzen und die Zwiebel und Knoblauch andünsten. Die zerkleinerte Chilischoten und Karotten kurz anrösten. Das Faschierte zugeben und bis zur Bräunung durchbraten. Jetzt die Tomaten hinzufügen.

4. Die gehackten Korianderblätter, Austernsauce, Fischsauce, Sojasauce und Tomatensauce unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Die Fleischsauce auf das Omelett verteilen, die Ränder einschlagen, mit einem zweiten Teller abdecken und wenden. Mit einem scharfen Messer ein Kreuz in das Omelett schneiden und aufklappen.

Unsere Empfehlung
Wokpfanne 28 cm
antihaftversiegelung

hier bestellen



Tipp

Je nach Belieben kann man das Omelett auch mit Geflügelfleisch zubereiten. Dazu gekochten Reis und Blattsalate reichen.