

Thailändische Omelett-Röllchen

Bei diesem Rezept Omelett Röllchen handelt es sich um ein auf thailändische Art zubereitetes Omelett, welches nach dem Backen wie ein Pfannkuchen zu einer Rolle eingerollt und erkaltet in etwa stark 1 cm breite Röllchen geschnitten und zusammen mit einem Sojasaucendip als Vorspeise verspeist werden kann.

Zutaten: für 2 Personen

3 Eier Gr. M
1 EL helle Sojasauce
1 Prise Zucker
Etwas frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
½ rote spitze Chilischote
2 Frühlingszwiebeln samt Grünanteil
3 – 4 Stängel frischen Koriander
1 EL Pflanzenöl

Für den Dipp:

2 EL helle Sojasauce
1 EL kaltes Wasser
Ein Stückchen frischen Ingwer
1 TL Reisessig oder Weißweinessig
oder Zitronen- oder Limettensaft

Zubereitung:

Für die Zubereitung dieser **Omelett-Röllchen** zuerst die vorgesehenen Zutaten für das Omelett vorbereiten.

Gewaschene Frühlingszwiebeln oder thailändische dünnere Frühlingszwiebeln in feine Röllchen schneiden.

Eine halbe rote spitze Chilischote der Länge nach durchschneiden, die Kerne und hellen Häute mit einem Messer herausstreichen, danach in sehr feine Streifen schneiden.

Frisches gewaschenes trocken geschütteltes Koriandergrün fein schneiden.

3 Eier Gr. M mit 1 EL kaltem Wasser und 1 EL heller Sojasauce mit einer Gabel aufschlagen. Dabei verfärbt sich die Eiermasse durch die Zugabe der Sojasauce leicht bräunlich was so gewollt ist.

Eine große beschichtete Pfanne mit 1 EL Pflanzenöl (Erdnussöl) ausstreichen und erhitzen. Die ganze Eiermenge in die Pfanne gießen, schnell die Pfanne so drehen, damit der ganze Boden mit Ei bedeckt ist und gleichzeitig auch die Herdplatte etwas zurückschalten und etwa 1 Minute stocken lassen.

Die Chili-Zwiebel und Koriander Mischung gleichmäßig auf das Omelett streuen und auf diese Weise das Omelett in noch 1 – 2 weiteren Minuten vollständig stocken lassen.

Das Omelett aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller oder Küchenbrett rasch zu einer Rolle aufrollen und ganz abkühlen lassen. Dies kann man auch schon am Tag zuvor machen und die ausgekühlte Omelett Rolle in Folie eingewickelt im Kühlschrank aufbewahren.

Für den Dipp:

Die angegebenen Zutaten in einem kleinen Schälchen mischen, frischen Ingwer schälen, in kleine Würfel schneiden und unter den Dip rühren. Nach persönlichem Geschmack abschmecken.



Zum Servieren:

Die Omelett Rolle mit einem scharfen Messer in etwa stark 1 cm dicke schräge Scheiben schneiden und zusammen mit dem Dip zum Eintunken der Röllchen als kleine Vorspeise oder bei einem mehrgängigen thailändischen Essen als Zwischengang servieren.

Kalorienangaben

Bei 2 Personen enthalten 1 Portion Omelett- Röllchen mit Dipp ca. 155 kcal und ca. 14 g Fett