

ASIA-OMELETT MIT SESAM-GARNELEN



Zutaten (2 Personen)

- 200 g Blattspinat
- 1 Schalotte
- 3 TL Öl
- Salz/Pfeffer
- 3 Eier
- 3 EL Milch
- 1 EL Sesamsamen
- Chiliflocken nach Schärfewunsch
- 4 große Garnelen (verzehrfertig)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Sojasoße
- Sojasprossen zum Garnieren.

Zubereitung

Spinat waschen, Schalotte schälen und fein würfeln und in 1 EL heißem Öl glasig dünsten. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen.

Eier trennen. Eigelbe mit Milch, Salz und Pfeffer verrühren. Vom Eiweiß 2 EL abnehmen und beiseite stellen. Rest mit Salz würzen und steif schlagen. Eischnee unter das Eigelb heben. In heißem Öl ca. 4 Minuten zu einem Omelett braten.

Inzwischen Sesam mit Chiliflocken mischen. Restliches Eiweiß verquirlen. Garnelen im Eiweiß wenden und durch die Sesammischung ziehen. Garnelen in heißem Öl 1-2 Minuten braten.

Omelett auf einen Teller geben. Spinat auf eine Hälfte des Omeletts geben. Mit Zitronensaft und Sojasoße beträufeln. Das Omelett überklappen und mit Garnelen und Sprossen anrichten.