

Shiitake-Omelett



EINKAUFSZETTEL

Grundzutaten (4 Personen):

- 🍄 100g Shiitake-Pilze
- 🍄 2 Frühlingszwiebeln
- 🍄 1 Stück Ingwer
- 🍄 1EL Sesamkerne
- 🍄 3 Eier
- 🍄 1 EL Sesamöl
- 🍄 1EL Sojasauce

Verfeinerung:

- 🍄 Schnittlauch
- 🍄 Kirschtomaten
- 🍄 Dunkles Brot
- 🍄 Sojasprossen

ZUBEREITUNG

1. Die Shiitake-Pilze mit einem Tuch putzen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebeln und Ingwer klein schneiden.
2. Sesam in einer Pfanne ohne Öl hellbraun anrösten und zur Seite stellen.
3. Die Eier gemeinsam mit der Sojasauce und 2 EL Wasser in einer Schüssel verrühren.
4. Shiitake-Pilze in Sesamöl anbraten und Frühlingszwiebeln und Ingwer dazugeben.
5. Die verrührte Eimasse darüber gießen und stocken lassen.
6. Sobald der Rand fester wird, vorsichtig mit einem Pfannenwender darunter fahren und umdrehen oder einklappen.
7. Omelett eingerollt und mit einem langen Schnittlauchhalm zugebunden servieren.

