



EPISODE 28 - TENSHINHAN - GARNELEN OMELETTE AUF REIS

Zutaten für 2 Portionen:

2 Tassen gedämpfte Reis

3 Eier

1 Stück Ingwer fein geschnitten

3 Shiitake-Pilze fein geschnitten

200 g rohe Garnelen

2 gehackte Frühlingszwiebeln

Sauce:

1 Tasse Hühnerbrühe

2 EL Austernsauce

1 EL Sojasauce

½ EL Reisessig

1 EL Sake

1 EL Zucker

¼ TL weißer Pfeffer

2 EL Speisestärke mit kaltem Wasser gemischt

½ TL Sesamöl

Methode:

Alle Zutaten für die Sauce (außer dem Sesamöl) in einem kleinen Topf mischen und unter Rühren zum Kochen bringen

Warm halten bei niedriger Hitze

Frühlingszwiebeln fein schneiden

Stell einige der grünen Teile zum Garnieren beiseite

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und Garnelen, Pilze, Ingwer und Frühlingszwiebeln hinzufügen

Brate bis die Garnelen durch sind und aus der Pfanne nehmen

Die Hälfte der geschlagenen Eier dazugeben und ein paar Minuten braten

Die Hälfte der Garnelenmischung auf dem Ei verteilen und umdrehen

Achte darauf, das Omelett soll nicht trocken werden

Aus der Pfanne nehmen und auf den gedämpften Reis legen

Etwas Sauce darüber gießen und mit Sesamöl und Frühlingszwiebeln garnieren

Wiederhole dies für das zweite Omelett