

FOODKITCHEN

OMELETT MIT EDAMAME-BOHNEN, AVOCADO UND MINZE

RZFK_000868

ZUTATEN

für 4 Personen

150 g geschälte Edamame-Bohnen (TK)
1 große reife Avocado
2 EL Limettensaft
Salz, Cayennepfeffer
Zucker
1 Frühlingszwiebel
1–2 Zweige frische Minze
8 Eier
Salz
2 EL Butter

ZUBEREITUNG

1 Die Edamame-Bohnen auftauen lassen. Die Avocado teilen und den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale lösen und fein würfeln. Mit Limettensaft, Salz, Cayennepfeffer und einer kleinen Prise Zucker würzen.

2 Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und sehr fein schneiden. Die Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter klein zupfen. Edamame-Bohnen, Avocado, Frühlingszwiebel und Minze mischen.

2 Je 4 Eier in zwei Schüsseln mit je einer kräftigen Prise Salz verquirlen, aber nicht schaumig schlagen. Die Butter in zwei beschichteten Pfannen aufschäumen lassen. Die verschlagenen Eier hineingeben und durch Schwenken in der Pfanne verteilen. Bei mittlerer Hitze 2 Min. stocken lassen.

3 Die Edamame-Avocado-Mischung aufstreuen, 2 Min. erwärmen und das Ei weiter stocken lassen. Sobald die Masse an der Oberfläche fest zu werden beginnt, die Pfanne so nach vorne schwenken, dass das Omelett sich nach und nach über Füllung legt. Es ist fertig, wenn die Außenseite goldgelb und das Innere schön saftig ist. Die Omeletts auf Teller gleiten lassen und jeweils in zwei Hälften teilen. Mit gebuttertem Toast servieren.

Tipps

Perfekte Omeletts zuzubereiten erfordert ein wenig Übung. Wer sich die Sache erleichtern möchte, bäckt aus je 2 Eiern dünne Fladen und füllt sie auf dem Teller mit der Gemüsemischung.

Edamame-Bohnen stammen aus Japan und sind junge, unreif geerntete Sojabohnen. Sie haben ein mildsüßes Aroma, sind sehr eiweißreich und stecken voller Vitamine und Mineralstoffe. Sie bekommen sie in Bioläden und in gut sortierten Supermärkten.

Zubereitung: ca. 25 Min. (+ Auftauzeit)

Pro Person ca.: 413 kcal, 19,9 g E, 27,7 g F, 21,5 g KH