

Asiatische Omelette mit gebratenem Gemüse

Gesamtzeit **20 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit 10 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):

1'926 kJ / 460 kcal

Fett: **30 g** Eiweiss: **24 g**

Kohlenhydrate: **22 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

1	Zwiebel
1	Karotte
1	rote Peperoni
0.5	Broccoli
1 EL	Pflanzenöl
4	Eier
1.5 EL	<u>Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce</u>
1 EL	Koriander, gehackt
1 EL	Butter

ZUBEREITUNG

Schritt 1

1 Zwiebel - **1** Karotte - **1** rote Peperoni - **0.5**

Broccoli - **1 EL** Pflanzenöl - **0.5 EL** Kikkoman
natürlich gebraute Sojasauce

Zwiebel fein hacken, Karotte auf einer Reibe grob raspeln, Peperoni würfeln und Broccoli in kleine Röschen teilen. Das Gemüse in Öl bei starker Hitze 1 Minute anbraten. Kikkoman Sojasauce zugeben und weitere 2 Minuten garen. Beiseitestellen und leicht abkühlen lassen.

Schritt 2

4 Eier - **1 EL** Kikkoman natürlich gebraute
Sojasauce - **1 EL** Koriander, gehackt - **1 EL** Butter

In zwei Schüsseln je 2 Eier aufschlagen. Jeweils ½ EL Kikkoman Sojasauce und ½ EL gehackten Koriander dazugeben und mit einer Gabel verquirlen. Die Butter in einer Pfanne schmelzen und nacheinander zwei Omeletten zubereiten. Auf Teller geben, mit der Gemüsemischung füllen, wie eine Tortilla aufrollen und servieren.