EXPRESS

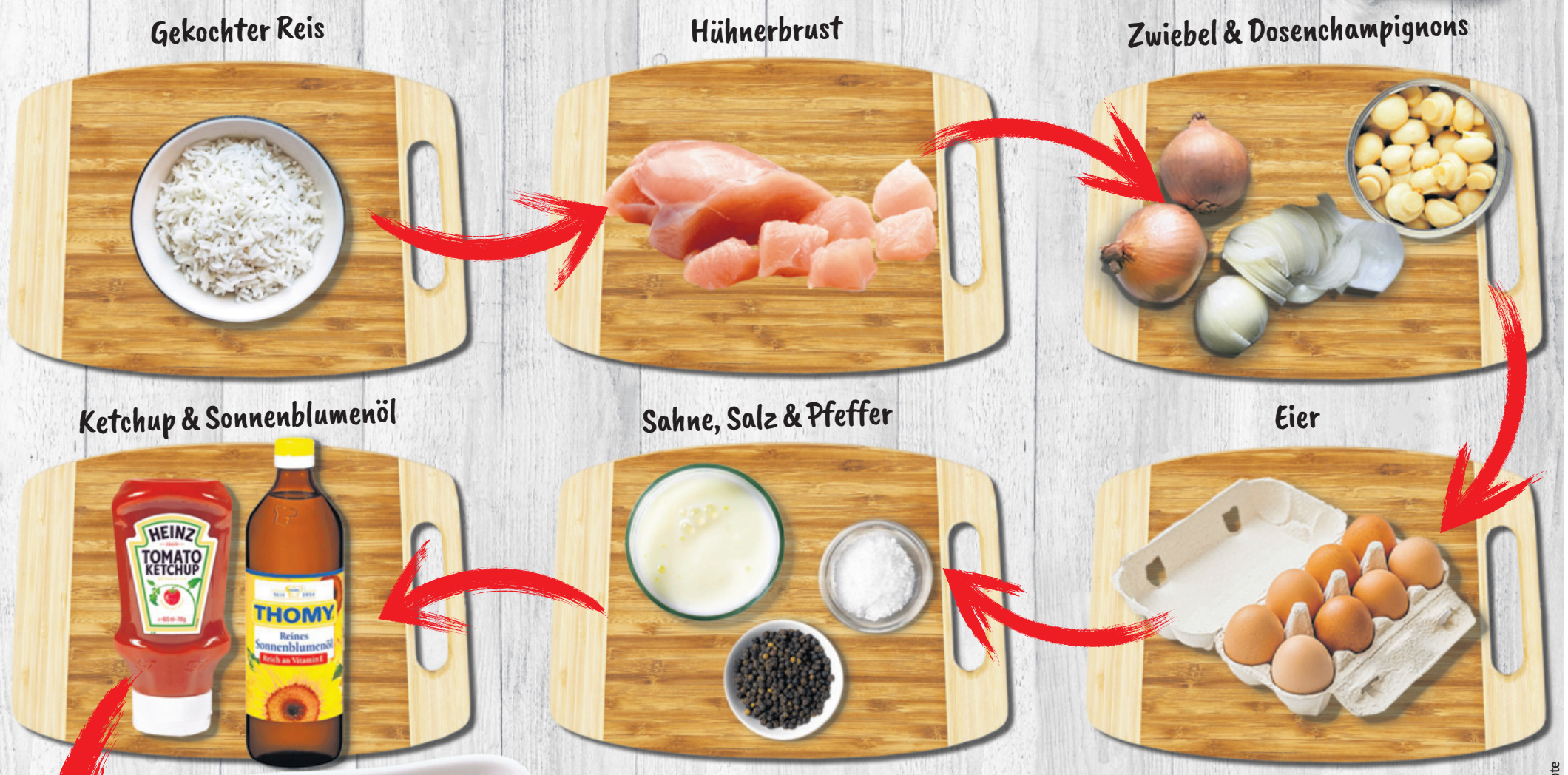
Omuraisu: Perfekt für die Kleinen

Präsentiert von:
Handelshof
Der Frische-Profi
Genuss
Rezept der Woche

Dieses Rezept ist gewiss nicht Haute Cuisine, eher Fast Food. Aber es ist trotzdem selbst gekocht, und in Japan ist es ein klassisches Essen, das Mama und Papa gerne ihrem Nachwuchs zaubern, wenn sie in hochzufriedene Gesichter schauen wollen. Omelett (omu) kombiniert mit gewürztem Reis (raisu) mögen kleine, aber auch große Kinder, immer. Man kann auch das Hähnchen weglassen, dann ist es vegetarisch. Und wenn jemand Pilze nicht mag, können die auch draußen bleiben. Ein perfektes schnelles Familien-Schmankerl.

Zutaten — **Portionen: 4**

600 g	frisch gekochter Reis
200 g	Hühnchenbrust
1	große Zwiebel
50 g	Champignons aus der Dose (in Scheiben)
8 EL	Ketchup
Etwas	Salz und Pfeffer, 1,5 TL Sonnenblumenöl
8	Eier
4 TL	Schlagsahne



Zubereitung: So wird's gemacht

■ **Hühnerbrust** in kleine Würfel schneiden. **Zwiebel** schälen und fein hacken, **Champignons** abtropfen lassen (man kann auch frische nehmen).

■ **1 TL Sonnenblumenöl** in einer großen Pfanne erhitzen. Die **gehackte Zwiebel** zugeben und sie dünsten, bis sie glasig ist.

■ **Hähnchenwürfel** dazugeben und mitbraten, bis das Fleisch außen nicht mehr rosig ist. Dann die **Champignons** hinzugeben. Ebenso **acht EL Ketchup**. Alles leicht köcheln lassen und gut durchrühren.

■ Den vorgekochten, noch warmen **Reis** hinzugeben, alles gut durchmischen bis der gesamte Reis eine rote Färbung angenommen hat.

■ Mit **Salz und Pfeffer** abschmecken. Mischung vom Herd nehmen. Wer nicht alles sofort aufbrauchen will, kann einen Teil des Reises auch einfrieren und für ein anderes Mal benutzen.

■ Die **Eier** in einer großen Schüssel schlagen, bis sie schaumig sind. Sahne hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen.

■ Einen **halben TL Sonnenblumenöl** in einer Pfanne erhitzen. Nacheinander 4 Omeletts in der Pfanne ausbraten. Dabei wie folgt vorgehen: Ein Viertel der Eimasse in die Pfanne geben, ein bis zwei Minuten warten, dass das Ei auf der Unterseite stockt. Nicht umdrehen!

■ Auf die noch leicht flüssige Oberseite **ein Viertel der Reis-Ketchup-Fleischmischung** geben und diese mittig oval verteilen.

■ Beide Seiten des Omeletts **hoch auf die Reismischung falten** und andrücken. Dann das gefüllte Omelette auf einen **Teller stürzen**, so dass man oben eine glatte Eifläche hat.

■ Mit einem Küchenpapier kann man das Omelette noch schöner nachformen.

■ So mit allen Omeletts verfahren. Mit **Ketchup** dekorieren, gerne mit einem niedlichen Gesicht. Dazu passen für die Vitamine **grüne Erbsen**.



Fotos: iStockphoto/Getty, Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte

Das Küchen-Lexikon

Omelettes: Das Geling-Geheimnis

Egal, ob zum Frühstück, als Mittagsmahl oder Abendessen: Ein Omelette schmeckt immer. Dabei kann es ganz pur oder mit herzhafter (kleines Foto) oder süßer Füllung serviert werden.

Omelettes werden traditionell ohne Mehl hergestellt, man kann Omelettes auch komplett nur aus Eiern und Salz herstellen, meist wird aber noch Milch, Sahne oder Schmand hinzugefügt und mit Pfeffer etwas Schärfe verliehen. Die Eier werden entweder kurz durchgerührt oder aber kräftig schaumig geschlagen. Für ein Omelette soufflée werden die Eier getrennt, das Eiweiß wird zu steifem Eischnee aufgeschlagen, dann mit (oft gesüßtem) Eigelb vermischt und im Ofen ausgebacken. Wer die Eier mit dem Mixer aufschlägt, erhält ein fluffigeres Ergebnis als nur mit der Gabel.



Besonders lecker wird es, wenn Omelettes in Butter ausgebacken werden. Das Äußere des Omelettes braucht keine große Bräunung. Im Inneren sollte es noch weich und schmelzend sein.