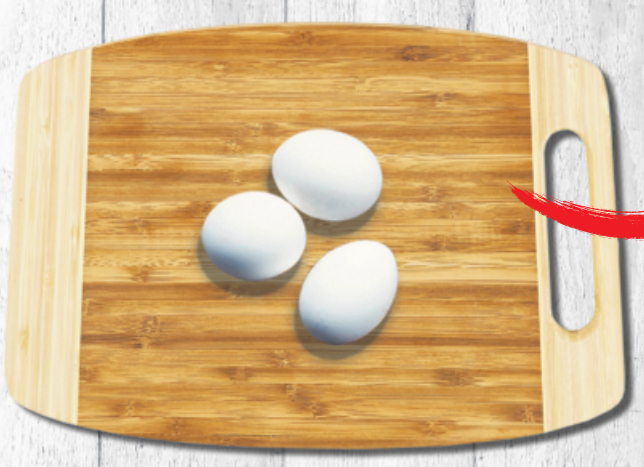
Taiwanesisches Austern-Omelett

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

Auf den Streetfood-Märkten in Taiwan ist dieses Omelett immer ein Renner, es wird aber auch in China und Singapur sehr gerne gegessen. Und es lässt sich leicht zu Hause zubereiten, egal ob als sehr deftiges Brunch-Gericht oder als leckeres Mittag- oder Abendessen. Austern sind nicht für jeden ein Hochgenuss, aber auch wer sie nicht schlürfen mag, kann sie in Omelett-Form durchaus als sehr delikat empfinden. Wer lieber frische Garnelen nimmt, macht aber auch nichts falsch.

■ Zutaten — Portionen: 1

3	Eier
4	ausgelöste Austern (Alternative: Garnelen)
30 g	Spinatblätter und 1 Frühlingszwiebel
3 EL	Maisstärke
Etwas	Salz und weißer Pfeffer
2 EL	Süß-saure Sauce und 1 TL Erdnussbutter
1 TL	Sojasauce und 1 TL Erdnussöl















Zubereitung: So wird's gemacht

■ Für die **Omelett-Sauce** die **süß-saure Sauce** mit der **Sojasauce** und der **Erdnussbutter** vermischen. In einem kleinen Topf oder in der Mikrowelle kurz erwärmen. Beiseite stellen.

■ Die Omeletts sollten **einzeln gebraten werden**, wenn man mehrere machen will. Daher sind die Mengen oben für eine Portion angegeben, bei mehreren Essern entsprechend die Zutaten anpassen, aber einzelne Omeletts herstellen.

■ Die **Eier** locker verrühren, sodass Teile von Dotter und Eiweiß noch schön getrennt bleiben. Etwas **salzen** und mit etwas **weißem Pfeffer** würzen.

■ **Zwei gestrichene EL Mais- oder Kartoffelstärke** in 60 ml Wasser auflösen.

■ Den grünen Teil einer **Frühlingszwiebel** in Ringe schneiden und in die Stärkemischung einrühren. Den **Spinat** putzen, alternativ kann man auch Mangold oder Pak Choi nutzen.

■ Etwas **Erdnussöl** in der Pfanne erhitzen, die **Austern** öffnen, auslösen und hineingeben, gleich die **Stärkemischung** darüber gießen und die **Eiermasse** wiederum darüber in der Pfanne verteilen. Den **Spinat** hinzugeben und zusammenfallen lassen. Alles kurz bei geringer Hitze anbraten.

■ Das Omelett ganz **vorsichtig umdrehen** (das ist eine kleine Herausforderung, es macht aber gar nichts, wenn das Omelett zerbricht, es muss nicht ganz akkurat aussehen – das tut es auf den Streetfood-Märkten nämlich auch nicht).

■ Omelett aus der Pfanne nehmen und mit der **warmen Sauce** übergießen. Wer gegen Erdnüsse allergisch ist, kann die Erdnussbutter in der Sauce weglassen und fürs Braten ein anderes Öl verwenden.

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

Das Küchen-Lexikon

Austern: Nährstoffreich & luxuriös

Austern gehören zur Familie der Muscheln, man findet sie überall auf der Welt in flachen Tidengewässern, kann sie auch gezielt züchten. Nur einige Arten eignen sich zum Verzehr, andere werden zur Perlenzucht genutzt. Austern enthalten viele Nährstoffe, sind reich an Vitaminen und Mineralien. Gerne werden sie als Vorspeise gereicht. Will man sie roh verzehren, immer darauf achten, dass die Austern noch geschlossen sind (das heißt, dass sie noch leben). Sonst droht eine Vergiftung. Stets schnell verbrauchen, nicht in Süßwasser lagern, sondern bei 2 bis 7 Grad mit der konkaven Seite nach unten, eventuell in einem feuchten Tuch eingeschlagen (nicht in einer verschlossenen Plastiktüte), kurz lagern. Austern zu schlürfen gilt als Inbegriff von Luxus, der leicht glibberige Genuss ist aber gewöhnungsbedürftig. Gebraten in Butter, paniert oder überbacken schmecken sie oft auch allen, die frische Austern verschmähen.

