

Thai-Omelette mit Hähnchenfilet aus dem Varoma®



© Thai-Omelett mit Hähnchenfilet - Rezepte mit Herz



35 Min. + Wartezeit



leicht



4 Portionen

Zutaten-Einkaufsliste

- | | | |
|--------------------------|--------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 400 g | Hähnchenbrustfilet |
| <input type="checkbox"/> | 5 | Frühlingszwiebeln |
| <input type="checkbox"/> | 1 | rote Chilischote (nach Belieben) |
| <input type="checkbox"/> | 60 g | Fischsauce |
| <input type="checkbox"/> | 20 g | Öl |
| <input type="checkbox"/> | | Salz, Pfeffer |
| <input type="checkbox"/> | 6 | Eier |
| <input type="checkbox"/> | 10 | Kirschtomaten |
| <input type="checkbox"/> | 25 g | Mineralwasser mit Kohlensäure |
| <input type="checkbox"/> | 620 g | Wasser |
| <input type="checkbox"/> | 20 g | Limettensaft |
| <input type="checkbox"/> | 20 g | brauner Zucker |
| <input type="checkbox"/> | | Mungobohnensprossen nach Belieben |

Zubereitung

1. Hähnchenfilet trocken tupfen, in ca. 5 cm große Würfel schneiden, in einen Gefrierbeutel geben und ca. 2 Std. gefrieren lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Gegebenenfalls Chili halbieren, putzen, entkernen und waschen.
2. Gefrorene Hähnchenstücke mit 20 g Fischsauce, 3 Frühlingszwiebeln und ggfs. Chili in den Mixtopf geben und 10 Sek./Stufe 10 zerkleinern. Öl in einer Pfanne erhitzen, Hähnchenmischung darin krümelig braten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Mixtopf spülen. Kirschtomaten waschen und vierteln, 2 Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden.
4. Backpapier in der Größe des Varoma-Einlegebodens zuschneiden, mit Wasser befeuchten und auf den Einlegeboden legen. Eier aufschlagen und mit 20 g Fischsauce im Mixtopf 10 Sek./Stufe 6 schaumig rühren. Mineralwasser zufügen und 20 Sek./Stufe 4 untermischen.
5. Mischung vorsichtig auf den Einlegeboden gießen, Tomaten und Zwiebelringe dazugeben.
5. 600 g Wasser aufkochen und in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und Omelett 25 Min./Varoma/Stufe 1 an. Inzwischen aus 20 g Fischsauce, 20 g Wasser, Limettensaft und Zucker eine Sauce anrühren. Omelett nach Belieben in Stücke schneiden und mit Sprossen garnieren. Sauce dazu reichen. ,Thai-Omelett mit Hähnchenfilet.

Nährwertangaben

Nährwerte pro Portion ca. 350 kcal – 35 g E – 18 g F – 8 g KH

*Für die Zubereitung des Rezeptes eignen sich sowohl die Silikoneinsätze für den Varoma-Einlegeboden von [Mixcover](#) oder [Wundermix](#), als auch das [Gartablett von MultiandMore](#) (dann aber die Eier reduzieren)

Alle 3 Produkte haben wir für euch getestet und verglichen, die Ergebnisse findet ihr [hier im Zubehörttest](#).