KIKKOMAN

Asiatisches Omelett 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 Paprika
0,5	Brokkoli
1 EL	Pflanzenöl
4	Eier
1,5 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
1 EL	gehackter Koriander
1 EL	Butter

ZUBEREITUNG

Schritt 1

1 Zwiebel - **1** Karotte - **1** rote Paprikaschote - **0,5** Brokkoli - **1 EL** Pflanzenöl - **0,5 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
Zwiebel fein hacken, Karotte auf einer Reibe grob raspeln, Paprika würfeln und Brokkoli 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** gehackter Koriander - **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 Omeletts zubereiten. Auf Teller geben, mit der Gemüsemischung füllen, wie eine Tortilla aufrollen und servieren.