



## Japanische Gemüseomeletten

1 Ei | ½ Liter Wasser | 250 g Mehl | 2 EL Sojasauce | 2 EL Erdnussöl | ½ kleiner Chinakohl | 1 Bund Frühlingszwiebeln | 80 g Sojasprossen | 2 EL Mayonnaise, light | 3 EL Magerquark | 1 EL Tomatenketchup | 1 TL Sojasauce

- 1** Das Ei mit dem Wasser zusammen verquirlen, das Mehl hinein-sieben und die Sojasauce beifügen. Mit dem Schneebesen rasch zu einem dickflüssigen Teig verarbeiten.
- 2** Den Chinakohl in Streifen schneiden und die Frühlingszwiebeln grob hacken. Zusammen mit den Sojasprossen unter Rühren drei Minuten andünsten; danach mit dem Teig in der Schüssel mischen.
- 3** 1 EL Erdnussöl in der Bratpfanne erhitzen und den Omelettenteig in kleinen Portionen goldbraun braten.
- 4** Für die Sauce die Mayonnaise, den Magerquark, das Tomatenketchup und die Sojasauce gut vermischen.