

Garnelen-Omelett

| | | |
|-----------------------|----------------|-----------------------|
| 250 g gesch. Garnelen | 1/2 TL Salz | 1 EL Maisstärke |
| 2 Schalotten | 6 Eier | 1/4 TL Salz |
| weißer Pfeffer | 1/2 TL Sesamöl | 250 g Schweineschmalz |

Die Garnelen schälen und den Darm entfernen. Mit 1/2 Teelöffel Salz und der Maisstärke in eine Schüssel geben. Etwas kaltes Wasser hinzufügen und die Garnelen mit der Mischung abreiben, damit sie weiß werden. Gründlich waschen und gut abtropfen lassen.

Weißer Teile der Schalotten fein hacken, grüne Teile können als Garnierung aufgehoben werden. Die Eier zusammen mit Salz, Pfeffer und Sesamöl verschlagen.

Das Schmalz in einem Wok erhitzen und die Garnelen etwa 2 Minuten rasch braten, bis sie sich rosa färben. Herausnehmen und abtropfen lassen. Das Schmalz bis auf 2 Eßlöffel abgießen. Die gehackte Frühlingszwiebel anbraten, dann die Eimasse dazugeben und unter langsamem Rühren behutsam garen. Wenn das Ei zu stocken beginnt, die Garnelen hinzufügen und alles bei schwacher Hitze weitergaren. Sobald die Eimasse fest ist, das Gericht auf eine Servierplatte geben und sofort servieren.

Chinesisch am 14. Juni 202