

# Thaispargel-Omelette mit Garnele und Cappuccino

## Für zwei Personen

### Für das Omelette:

2 Eier	2 EL Reismehl	2 EL Reiswein
250 g grüner Thai-Spargel	200 g Riesengarnelen in der Schale	1 Schalotte
1 Elefantknoblauch	1 Knolle Ingwer à 2 cm	20 g Mungobohnensprossen
1 rote Chili	$\frac{1}{2}$ rote Paprika	3 Frühlingszwiebeln
1 EL grüne Currypaste	1 EL Fischsauce	1 EL Sojasauce
1 Prise Zucker	1 EL Sesamöl	2 EL Sonnenblumenöl
Öl	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	Salz, Pfeffer

### Für den Cappuccino:

4 Stangen grüner Spargel	1 Schalotte	2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe	2 Stiele Koriander	Ingwer
$\frac{1}{2}$ rote Chili	200 ml Fischfond	1 EL Sojasauce
1 EL Fischsauce	1 EL Kokosblütensirup	200 ml Milch
1 TL rote Bete Saft		

### Für das Omelette:

Aus den Eiern, Reismehl und Reiswein mit einer Prise Salz und Zucker einen Teig schlagen, in Spritzflasche füllen und gitterartig in die heiße Pfanne spritzen, Omelette wenden, fertig backen und zur Seite stellen. Gemüse putzen und waschen, schneiden, Garnelen schälen.

Im Wok Öl erhitzen, ausschwenken, ausgießen, Gewürfelte Schalotte, Knoblauch, Ingwer, Chili, Paprikastreifen, das Weiße der Frühlingszwiebeln, Spargelabschnitte nacheinander im Wok heiß anbraten, zum Schluss Currypaste, Soja- und Fischsoße hinzufügen und abschmecken.

Garnelen zum Schluss im heißen Wok anbraten.

Omelette mit Gemüse und Garnelen füllen, Sprossen, Korianderblättchen und das Grüne der Frühlingszwiebeln obenauf legen.

### Für den Cappuccino:

Gewürfelte Schalotte in Öl anschwitzen, die unteren Spargelabschnitte und Garnelenschalen, ein paar Korianderblättchen, etwas Ingwer und Chilischote hinzufügen, mit Fischfond aufgießen, mit Soja- und Fischsauce abschmecken.

Garnelen-Spargelsud in Tässchen schütten, Milch mit ein paar Rote Bete Saft Tropfen und Jus mischen und aufschäumen.

Thaispargel-Omelette mit Garnele auf einem Teller, Cappuccino dazu anrichten und servieren.

Sabine Schmelzer am 29. April 2018