

Lotos-Eier mit chinesischem Grillfleisch

2 Eier	4 Eiweiß	125 g chines. Grillfleisch
50 g Bambussprossen	2 Schalotten	Öl
1/4 TL Salz	Pfeffer	

Eier und Eiweiß gut verschlagen und beiseite stellen.

Chinesisches Grillfleisch, Bambussprossen und Schalotten in feine Streifen schneiden. Schmalz oder Öl in einem Wok erhitzen und die in Streifen geschnittenen Zutaten kurz sauberen.

Die Eimasse salzen und pfeffern, über die säuberten Zutaten gießen und bei mäßiger Hitze unter gelegentlichem Rühren garen, bis die Unterseite goldbraun ist. Das Omelett ganz wenden und behutsam die andere Seite backen. Sobald das Ei fest wird, auf einen Teller gleiten lassen.

Chinesisch am 01. Februar 2020