1A+1B Fleisch

Banh Xeo aus Ei mit würzigen Garnelen, Hähnchen und Sojasprossen

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 4 personen

Zubereitungsart

1. Die Eier aufschlagen, das Kurkuma hinzufügen und nochmals gut umrühren. Für jedes Omelett 1 TL Kokosöl in einer großen Pfanne erhitzen und 4 hauchdünne Omeletts backen. Beiseite stellen. Nochmals 1 TL Kokosöl in derselben Pfanne erhitzen und die rote Chili ca. 1 Minute andünsten. Dann die Hähnchenstücke mit etwas Pfeffer und Salz goldbraun und gar braten. Sojasprossen, Champignons und Garnelen hinzufügen und noch ca. 2-3 Minuten braten bis die Garnelen gerade gar sind. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Jedes Omelett mit Hähnchen, Garnelen, Champignons und Sojasprossen füllen und zusammenklappen. Mit der Frühlingszwiebel bestreuen und mit Petersilie garnieren.

Zutaten

- [ ] 4 Eier
- [ ] 150 g Garnelen
- [ ] 150 g Hähnchen, in Stücken
- [ ] 400 g Sojasprossen
- [ ] 250 g Champignons in Stücken
- [ ] 1 Frühlingszwiebel, in Ringe geschnitten
- [ ] 1 rote Chili, Kerne entfernt und sehr fein geschnitten
- [ ] 5 TL Kokosöl
- [ ] 1 TL Kurkuma
- [ ] Frische Petersilie, gehackt
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**236 kcal**
Kohlenhydrate	**3 g**
Fett	**12 g**
Eiweiß	**26 g**