

Rote-Bete-Glasnudel-Bowl mit Omelette

Zutaten für 2 Portionen:

150 ml Rote Bete Saft	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
100 g Glasnudeln	1 kleine Knoblauchzehe
2–3 EL Reisessig, wahlweise 2–3 TL	1 Möhre
Weißweinessig	50 g Cashewkerne
2-4 EL süßscharfe Chilisauc	4 Eier (M)
4 EL kaltgepresstes Rapsöl	2 EL Rapsöl
Salz	einige Zweige Koriander
1 Bio-Salatgurke	



Und so geht's:

Rote Bete-Saft mit 250 ml Wasser aufkochen. Die Glasnudeln hineingeben, Topf vom Herd ziehen und die Nudeln 20 Minuten quellen lassen. Mit Reisessig und Chilisauc abschmecken. 2 EL kaltgepresstes Rapsöl zugeben und leicht salzen.

Die Gurke streifig schälen, längs vierteln, die Samen entfernen. Die Gurkenviertel in Würfel schneiden, kräftig salzen und pfeffern. Die Knoblauchzehe abziehen, in fein Würfel schneiden, zu den Gurkenwürfeln geben und diese durchziehen lassen. Die Möhre zunächst mit einem Sparschäler schälen, dann mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden, diese in kaltes Wasser legen. Die Cashewkerne grob hacken.

Einen Teller im Ofen bei 50 °C erwärmen. Die Eier für die Omelettes in eine Schüssel aufschlagen, leicht salzen und mit einem Schneebesen schaumig rühren. 1 EL Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Hälfte der Eimasse hineingeben und bei milder Hitze stocken lassen. Wenn die Oberfläche noch leicht flüssig ist, die Seiten des Omelettes einschlagen und das Omelette dann mittig längs falten. Auf den Teller in den Backofen geben und warm stellen. Das zweite Omelette genauso zubereiten.

Die Nudeln mit den Pfeffergurken in Schalen anrichten. Die Möhrenstreifen abtropfen lassen, trocken tupfen, leicht salzen, mit dem restlichen kaltgepressten Rapsöl vermengen und auf die Bowls geben. Die Omeletts ebenfalls auflegen und die Bowls mit Cashewnüssen und gezupftem Koriander bestreut servieren.

Copyright: UFOP

ufop

Union zur Förderung
von Öl- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/235 97 99 - 0
Telefax 030/235 97 99 - 99
E-Mail info@ufop.de
Web www.ufop.de

INFORMATION
Union zur Förderung von Öl- und Proteinpflanzen e. V.