



ufop

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

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/31 90 4-2 02
Telefax 030/31 90 4-4 85
E-Mail info@ufop.de
www.ufop.de

Rote-Bete-Glasnudel-Bowl mit Omelette

Zutaten für 2 Portionen:

Nudeln

150 ml Rote Bete-Saft
100 g Glasnudeln
2–3 EL Reisessig (wahlweise 2–3 TL Weißweinessig)
2–4 EL Sweet Chilisauce nach Geschmack
1 EL Rapsöl, kaltgepresst

Salz

Gemüse

1 Bio-Salatgurke
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 kleine Knoblauchzehe
1 Möhre
1 EL Rapsöl, kaltgepresst
50 g Cashewnüsse

Omeletts

4 Eier (M)
2 EL Rapsöl

Zusätzlich

einige Zweige Koriander



Und so geht's:

Nudeln: Rote Bete-Saft mit 250 ml Wasser aufkochen. Die Glasnudeln hineingeben, Topf vom Herd ziehen und die Nudeln 20 Min. quellen lassen. Die Nudeln mit Reisessig und Chilisauce abschmecken. Das kaltgepresste Rapsöl zugeben und die Nudeln leicht salzen.

Gemüse: Die Gurke waschen, abtrocknen, streifig schälen, längs vierteln, die Samen mit einem Löffel herauskratzen. Die Gurkenstücke in Würfel schneiden, kräftig salzen und pfeffern. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Gurkenwürfel mit dem Knoblauch vermengen und ziehen lassen. Die Möhre putzen, waschen und mit einem Sparschäler schälen. Anschließend die Möhre mit Hilfe des Sparschälers in dünne Streifen schneiden, diese in kaltes Wasser legen. Kurz vor

dem Servieren die Möhrenstreifen trocken tupfen, leicht salzen und mit 1 EL kaltgepresstem Rapsöl vermengen. Die Cashewnüsse grob hacken.

Pressekontakt: WPR COMMUNICATION GmbH & Co. KG • Anja Gründer
Schulstr. 25 • 53757 Sankt Augustin
Tel.: 02244-92490 • Fax: 02244-924949 • E-Mail: gruender@wprc.de

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

Omeletts: Einen Teller im Backofen bei 50 °C erwärmen. Die Eier in eine Schüssel aufschlagen, leicht salzen und mit einem Schneebesen schaumig schlagen. 1 EL Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Hälfte der Eimasse hineingeben und bei milder Hitze stocken lassen, ohne sie zu bräunen. Wenn die Oberfläche noch etwas feucht ist, die Seiten des Omeletts einschlagen und das Omelett dann mittig längs falten. Das Omelett aus der Pfanne nehmen und auf dem Teller im Backofen warmhalten. Das zweite Omelette genauso zubereiten.

Anrichten: Koriander vorsichtig waschen, trocknen und die Blättchen abzupfen. Nudeln mit den Pfeffergurken und den Möhrenstreifen in Bowl-Schalen anrichten. Die Omeletts auflegen und alles mit Cashewnüssen und Koriander bestreut servieren.

Copyright: UFOP