

# Omelett mit pikanter Sojasauce

Zubereitungszeit **30 Minuten**

Kalorien pro Portion **214**



## Zutaten für 4 Personen

Öl

150 g Spinat

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

6 Eier

6 Crabsticks

15 g Mais (Konserven)

15 ml Sake

15 ml Essig

6 g Zucker

1 & 1/2 EL Kartoffelmehl

30 ml Wasser

### Für die Sauce:

1 Lauchzwiebel

100 ml Hühnerbrühe

1 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce

## Zubereitung:

1. Öl in einer Pfanne erhitzen und darin den Spinat anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer leicht würzen und abkühlen lassen. Dann die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden.
2. Eier in eine Schüssel geben und leicht schlagen. Zerkleinerte Crabsticks, Spinat, Maiskörner hinzugeben und verrühren.
3. In einer kleinen Pfanne Öl erhitzen. Die Eimasse hineingeben und wie ein spanisches Omelett anbraten (ca. 0,5 cm hoch, 1 ganzes Omelett, nicht geklappt).
4. In einen Topf alle Zutaten für die Sauce geben und zum Kochen bringen. Mit dem Kartoffelmehlwasser die Sauce verbinden.
5. Das Omelett auf einen Teller anrichten und die Sauce darüber gießen. Mit Frühlingszwiebeln bestreuen.

**Guten Appetit!**