

Hackfleisch Rezepte

Banh Xeo Mit Hackfleisch Und Bohnensprossen

Anzahl: 6 Portionen

Gattung: Vorspeisen, Suppen

2	Essl.	Pflanzenöl	1	Handvoll Bohnensprossen
1		Knoblauchzehe		-gewaschen und getrocknet
		-fein gehackt	3	Eier
1	kleine	Zwiebel	2	Teel. Nuoc Mam Sauce
		-fein gehackt		-nach Wunsch
175 g		Schweinehackfleisch		-Menge anpassen

Die Hälfte des Öls in einer Omelettepfanne oder einem Wok erhitzen. Rasch Knoblauch und Zwiebel anbraten, bis das Aroma freigesetzt wird. Schweinehackfleisch dazugeben und unter Rühren braten, bis es braun ist.

Bohnensprossen dazugeben und unter Rühren zwei bis drei Minuten braten. Die Bohnensprossen sollen knackig bleiben.

Eier mit Nuoc Mam Sauce leicht und locker aufschlagen. In einer Omelettepfanne das restliche Öl bei mittlerer Flamme erhitzen und die Eiemischung hineingießen.

Wenn das Omelette zu stocken beginnt, Schweinehackfleisch und Bohnensprossen in die Mitte geben und die Seiten umklappen, so dass ein Quadrat entsteht.

Zum Fertigbacken und damit es gut aufgeht, Omelette unter den vorgeheizten Grill schieben.