



Thai Omelett

für 2 Portionen | 20 Minuten | 270 kcal

Khai Jao ist ein knuspriges und fluffiges thailändisches Omelett, das in sehr heißem Öl ausgebacken und mit Jasminreis serviert wird. Mit Fischsauce, Limettensaft und Palmzucker gewürzt, gelingt das einfache Thai Omelett in nur 20 Minuten.

Zubereitung:

1. Zutaten für das thailändische Omelett bereitlegen und auf Vollständigkeit prüfen. Den Jasminreis nach Packungsanleitung vorbereiten, sodass er zusammen mit dem fertigen Khai Jao serviert werden kann.
2. Die Frühlingszwiebel waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Bis zum Servieren beiseitestellen.
3. Die 4 Eier in eine große Schüssel aufschlagen und mit einem Schneebesen kräftig verquirlen, bis sich Eigelb und Eiweiß vollständig miteinander verbunden haben.
4. 1 EL Reismehl, 1 TL Fischsauce, ½ TL Limettensaft und ½ TL fein geriebenen Palmzucker zu den Eiern geben. Alles noch einmal kräftig mit dem Schneebesen aufschlagen, bis sich die Zutaten gut verbunden haben und die Eimasse leicht schaumig wird.
Tipp: Gerade das kräftige Aufschlagen ist wichtig. Die eingeschlagene Luft hilft dabei, dass das Omelett beim Ausbacken schön aufgeht und seine typische fluffige Struktur bekommt.
5. Etwa 200-300 ml neutrales Pflanzenöl in einem Wok oder einer kleinen, tiefen Pfanne sehr heiß erhitzen. Die genaue Menge hängt von der Größe deines Woks oder deiner Pfanne ab. Der Boden sollte großzügig mit Öl bedeckt sein, damit das Omelett nicht einfach nur gebraten, sondern richtig ausgebacken wird.
Sobald das Öl sehr heiß ist, die Eimasse vorsichtig aus etwa 20-30 cm Höhe in die Mitte des Woks gießen. Dabei beginnt das Ei sofort aufzuschäumen und bildet die für Khai Jao typischen unregelmäßigen, knusprigen Ränder.
Beachte: Beim Eingießen kann das heiße Öl spritzen. Gib die Eimasse deshalb langsam und kontrolliert hinein.
6. Das Omelett zunächst etwa 20-30 Sekunden ausbacken, bis die Unterseite goldbraun und knusprig geworden ist.
Anschließend vorsichtig mit einem Pfannenwender wenden

Zutaten:

- ☐ 4 Eier
- ☐ 1 EL Reismehl
- ☐ 1 TL Fischsauce
- ☐ ½ TL Limettensaft
- ☐ ½ TL Palmzucker, fein gerieben
- ☐ ca. 200-300 ml neutrales Pflanzenöl

Dazu:

- ☐ Jasminreis
- ☐ 1 Frühlingszwiebel

und auch die zweite Seite kurz goldbraun ausbacken. Das fertige Khai Jao aus dem Öl heben und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.



1maljapan
1mal1japan.de