



# Schnelles Omelett

## Zutaten für 2 Portionen

- 1 Karotte
- 125 g Hähnchen
- ½ Stange Lauch
- 1 kleine rote Paprikaschote
- 2 Eier
- 1 ½ EL helle Sojasauce
- 2 EL Rapsöl
- Optional: Currypulver
- Salz und Pfeffer

## Zubereitung

- Karotte schälen und in feine Streifen schneiden. Hähnchen in kleine Würfel schneiden.
- Lauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Paprika waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden.
- Eier mit der Sojasauce verquirlen. Ggf. Currypulver und Pfeffer unterrühren.
- 1 EL Öl in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze die Omeletts nacheinander backen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 80°C Ober-/Unterhitze die Omeletts warm halten.
- 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchen darin bei mittlerer Hitze braun anbraten. Gemüse zugeben, mit Salz würzen und ca. 10 Minuten unter Rühren dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Omeletts auf die Teller legen, mit Gemüsemischung füllen, umschlagen und servieren.