

Tomate-Ei (für 2 Personen) · ca. 10 Min.

Das schnelle chinesische Pfannengericht aus Tomaten und Rührei.

4 Eier	verquirlen	in rauchend heißem Öl im Wok stocken lassen, wenig rühren	herausnehmen	schnell unterheben, nicht verkochen	Hitze aus, einrühren	nach Geschmack beträufeln	mit Reis servieren	
¼ TL Salz								
1 EL Speiseöl								
1 EL Speiseöl		im leeren Wok 30–60 Sek. braten, bis es duftet	1–2 Min. pfannenrühren, bis die Tomaten Saft abgeben					
2–3 Frühlingszwiebeln, davon die Hälfte	hacken							
3 Tomaten	in ca. 1 cm breite Spalten schneiden							
2 TL Sojasoße	an den heißen Wokrand gießen							
1 TL Ketchup								
¼ TL Salz								
restliche Frühlingszwiebeln	hacken							
Sesamöl (optional)								
gekochter Reis								

Tipps

- Die Sojasoße am heißen Rand des Woks leicht anbrennen lassen – das gibt Aroma und Umami.
- Die Eier beim Stocken nicht zu viel rühren, damit sie zusammenhalten.

Quelle: Seonkyoung Longest, Tomato Egg Stir Fry