Curryomelett
Khai Yat Sai

Khai Yat Sai ist ein gefülltes Thai-Omelett. Es ist ein beliebtes Gericht in Thailand und kann mit verschiedenen Füllungen zubereitet werden, oft mit einer Mischung aus Gemüse, Fleisch und Gewürzen.
Mit Austernsauce, Frühlingszwiebeln, Thai-Basilikum und schwarzem Sesam garnieren.

Herkunft: Thailand
Kategorie: Beilagen, Eierspeisen

Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

250 g Rinderhack
2 EL Erbsen
1 Zwiebel(n)
1 Karotte(n)
1 TL Zucker
1 TL Sojasauce
1 Prise Pfeffer
100 ml Öl
1 TL Salz
1 EL Madras Curry
4 Ei(er)
1 TL Milch

Vorbereitung

Die Karotte schälen und fein hacken. Die Zwiebel schälen und fein hacken. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen und das Hackfleisch darangeben. Mit Knoblauchsalz verrühren und ca. 5 Minuten lang anbraten. Weiterkochen lassen und dabei die Erbsen, Zwiebeln, Karotten mit einrühren. Mit Sojasauce und Pfeffer abschmecken und anschließend in eine Schüssel gießen.

Zubereitung

Die Eier leicht mit der Milch schlagen. Etwas Öl in eine Pfanne gießen, erhitzen und die Hälfte der Eiermischung dazugeben. Gleichmäßig in der Pfanne verteilen, die Hälfte des Hackfleisches in die Mitte des Omeletts legen und das Omelett um das Hackfleisch herumfalten, so dass sich ein Quadrat bildet. Das Omelett vorsichtig wenden und weitere Minuten kochen lassen. Auf eine Platte legen und mit dem Rest der Eier und dem Hackfleisch ebenso verfahren. Mit Curry abschmecken, mit Austernsauce, Frühlingszwiebeln, Thai-Basilikum und schwarzem Sesam garnieren und servieren.

© 2026 coquina.de