Basilikum mit Eiern
Jiu ceng ta chao dan

Dies ist eine sehr einfache Eierspeise mit angebratenen Kräutern in Sesamöl. In der chinesischen Medizin wird dem Basilikum eine kreislaufstärkende Wirkung nachgesagt. Die Pflanze beruhigt den Magen, unterstützt die Verdauung und vertieft die Atmung. Da Basilikum das Wachstum fördert, ist die Verwendung für Kinder geeignet.

Herkunft: China
Kategorie: Vorspeisen, Eierspeisen

Vorbereitungszeit: 5 Minuten
Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

80 g Basilikum
5 Ei(er)
½ TL Salz
½ TL Glutamat
1 ½ EL Sojasauce hell
1 EL Sesamöl

Vorbereitung

Das Basilikum waschen, abtupfen und die Blätter abzupfen. Die Eier mit dem Salz, der Sojasauce und dem Glutamat in einer Schüssel gründlich verschlagen.

Zubereitung

Eine Pfanne erhitzen und das Sesamöl darin heiß werden lassen. Die Basilikumblätter in dem heißen Sesamöl kurz anbraten, bis sie zusammenfallen. Nun die Eiermischung dazugießen und alles unter gelegentlichem Rühren stocken lassen. Heiß servieren.

© 2026 coquina.de