

# Gyeran-Mari-koreanisches-Omelett

Fußball WM 2018

## Die Zutaten:

- 8 Eier
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 kleine Möhre
- 4 TL Sojasauce (Ganjang wenn es authentisch werden soll)
- 2 EL Wasser
- 4 Blätter Gim (geröstete Seetang-Blätter)
- Seesamöl



## Die Zubereitung des Gyeran Mari:

- Die Eier in einen Becher geben und mit einem Stabmixer zu einer glatt Masse schlagen.
- Die Lauchzwiebel sehr fein schneiden, die Möhre sehr fein raspeln. Zwiebel und Möhre mit der Sojasauce und dem Wasser zu den Eiern geben, verrühren.
- Die Seetang-Blätter halbieren und bereit stellen.
- Die Pfanne erhitzen und mit etwas Sesamöl den Boden bedecken. Ich empfehle eine beschichtete Pfanne, damit das Omelett besser aufgerollt werden kann. Nach dem Erhitzen auf mittlere Temperatur herunter drehen.
- Die Hälfte der Ei-Masse in die Pfanne geben und leicht anbraten.
- Wenn die Ei-Masse unten fest aber oben noch flüssig ist wird das Omelett an einer Seite ca. 2 cm umgeschlagen.
- Den Seetang auf das restliche flüssige Ei legen.
- Jetzt das Omelette weiter aufrollen. Es muss ein kleines Stück ungerollt bleiben, denn
- nun wird das Omelett in die Pfannen-Mitte geschoben und die restliche Ei-Masse hinzu gegeben.
- Wenn die Unterseite fest und die Oberseite flüssig ist wieder mit dem Seetang belegen und einrollen.
- Die Rolle nun von allen Seiten goldbraun fertig braten.
- Das Omelett aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen.
- Das Gyeran Mari in ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden und servieren.

QR-Code scannen und Video schauen!

