

Qing dou dan chao fan qie Tomaten mit Eiern und Erbsen

Zutaten (für 2-3 Personen):

6 Tomaten (W,E)
4 Eier (M,E)
300 g Erbsen (M,W)
1 EL Zucker (E)
1 TL Salz (W)
2 Scheiben Ingwer (M)
1 TL gehackter Lauch (M)
Öl (E)



5 Elemente:

H = Holz (sauer) / F = Feuer (bitter) / E = Erde (süß) / M = Metall (scharf) / W = Wasser (salzig)

Zubereitung:

Die Tomaten in heißem Wasser blanchieren, um die Haut abziehen zu können. Danach werden die Tomaten klein würfelig gehackt. Die Kerne dürfen drinnen bleiben!

Die ganzen Eier miteinander wie ein Rührei aufschlagen.

Pfanne erhitzen und danach das Öl bodenbedeckt hineingeben. Die verrührten Eier in die Pfanne geben, stocken lassen und immer wieder umrühren. Danach aus der Pfanne nehmen.

Pfanne erneut erhitzen und Öl hineingeben. Gehackten Lauch und Ingwer kurz anbraten, bis es zu duften beginnt. Danach die Tomaten mitbraten. Salz, Zucker und Erbsen dazugeben. Die Erbsen sollten aber ihre hellgrüne Farbe und die Knackigkeit behalten.

Zum Schluss die Eier untermischen und anrichten.

Hinweis:

Dieses Gericht passt wunderbar in den Frühling. Denn in dieser Jahreszeit sollte man mehr Gemüse essen, vor allem grünes Gemüse. Und auch die Süße spielt in den Gerichten eine große Rolle. Im Frühling wird mehr auf die Energie der Leber geachtet.

Gutes Gelingen wünscht Ihnen

Yin Chun Lei



Hotel & Spa Der Steirerhof Bad Waltersdorf
Wagerberg 125, 8271 Bad Waltersdorf

Tel: 03333-3211-0
reservierung@dersteirerhof.at

www.dersteirerhof.at