



IBÉRICO SALAT WRAPS



Für 4 Personen

ZUTATEN

150 g Sojasprossen
6 Zuckererbsen
75-100 gr Ibérico Schinken
10 feine Kopfsalatblätter
2 Zweige frischer Koriander
2 1/2 EL Pflanzenöl
1 Prise Meersalz
1 Prise weißer Pfeffer
3 EL Hoisin-Sauce

für die Eier:

3 Eier
2 Eigelb
1/4 TL Salz
1/2 TL reines Sesamöl

ZUBEREITUNG

Enden der Sojasprossen abbrechen, zweimal säubern und in kaltem Wasser waschen. Zuckererbsen in feine, längliche Stücke, Ibérico Schinken in mundgerechte Happen schneiden. Blanchier-Flüssigkeit in einem großen Wok aufkochen. Sojasprossen dazugeben und 30 Sekunden blanchieren. Mit einem Schaumlöffel in ein Sieb heben, anschließend in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen. Die Blanchierflüssigkeit beiseite stellen.

Alle Zutaten für die Eier in einer Schüssel verrühren. Salatblätter auslösen und die Hoisin-Sauce in Griffnähe stellen. Korianderblätter zupfen und in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen.

TIPP: Der Dreh an diesem Gericht ist, dass man sehr viel rührt. Am besten mit einem Wok Spatel oder einem flachen Pfannenwender. Außerdem ist es wichtig, dass der Wok jeweils die richtige Temperatur hat.



IBÉRICO SALAT WRAPS

ZUTATEN

zum Blanchieren:

200 ml Hühnerbrühe (oder Gemüsebrühe)

1 EL Shaoxing Reiswein

¼ TL Salz

½ TL Zucker

ZUBEREITUNG

Zwei Esslöffel Pflanzenöl im Wok stark erhitzen. Sobald das Öl siedend heiß ist, Eier in den Wok geben und sofort verrühren. Dabei vom Boden kratzen, damit das Ei nicht bräunt oder gar anbrennt. Nach rund einer Minute ist das Ei etwas fester, aber immer noch recht flüssig. Hitze reduzieren,iterrühren, damit es einem Rührei ähnlich wird und die Flüssigkeit komplett verliert. Nach drei bis vier Minuten ist es so trocken, dass es in kleine Stücke zerfällt. Dabei sollte es gelb und nicht gebräunt sein.

Ei in eine Schüssel geben und den Wok erneut auf höchster Stufe erhitzen. ½ Esslöffel Pflanzenöl, Zuckererbsen, blanchierte Sojasprossen und einen Esslöffel der verbliebenen Blanchierflüssigkeit rund 30 Sekunden verrühren. Anschließend den Ibérico Schinken und das Ei in den Wok geben und ganz kurz einmal gut durchmischen.

Mit etwas Salz und weißem Pfeffer abschmecken und weitere 30 Sekunden braten. Korianderblätter unterheben.

Salatblätter mit dem Rührei befüllen und mit ein wenig Hoisin-Sauce beträufeln. Sofort servieren.