Gebratenes Ei mit Bambussprossen und Pilzen
Tamago to takenoko no itamemono

Tamago to takenoko no itamemono ist ein japanisches Gericht, das aus Rührei und Bambussprossen besteht, die zusammen in einer Pfanne gebraten werden. »Itamemono« bedeutet wörtlich »gebratenes Gericht« und bezieht sich auf die japanische Methode des Pfannenrührens.
Dieses Gericht kombiniert die zarte Textur von Eiern mit dem knackigen Biss von Bambussprossen und wird oft mit Sojasauce, Mirin und anderen Gewürzen abgeschmeckt. Es ist eine einfache und schmackhafte Beilage, die gut zu einer Vielzahl von Hauptgerichten passt.

Herkunft: Japan
Kategorie: Beilagen, Eierspeisen

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 15 Minuten
Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

3 Ei(er)
1 Prise Salz
150 g Schweinefleisch

Für die Marinade

1 EL Sake
4 cm Ingwer
1 TL Kartoffelmehl
5 Winterpilze / Shiitake
200 g Bambussprossen
1 Frühlingszwiebel(n)
6 EL Öl zum Anbraten

Für die Sauce

1 ½ EL Sake
1 ½ EL Sojasauce
½ TL Salz

Vorbereitung

Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden. Die Pilze ca. 15 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen. Den Ingwer reiben und die Zutaten für die Marinade verrühren. Die Bambussprossen abtropfen lassen und in 4 cm lange Scheiben schneiden, die Frühlingszwiebel in 4 cm lange Ringe schneiden. Ein Stückchen der Frühlingszwiebel längs in sehr feine Streifen zur Dekoration schneiden. Die Zwiebeln in kaltem Wasser einlegen. Die Pilze abtropfen lassen.

Zubereitung

Die Eier aufschlagen, salzen und verquirlen. Eine heiße Pfanne zweimal mit Öl ausschwenken und die Eimasse in einem Schwung hineingeben und unter Rühren kurz braten. Auf einen Teller geben. 3 EL Öl in die Pfanne geben. Die Frühlingszwiebeln, Pilze und Zutaten für die Sauce der Reihenfolge nach zugeben und unter Rühren braten. Zuletzt das Rührei kurz untermischen. Auf

© 2026 coquina.de

einen Teller geben und mit den Frühlingszwiebeln dekorieren, mit Reis servieren.

© 2026 coquina.de