

Xiang-Chun-Chao-Dan Rührei mit Toona-Schößlingen

Toona-Schößlinge sind ein eigenartig duftendes Gemüse, die normalerweise nur im März und April auf dem Markt kommt. Die ersten Toona-Schößlinge, also die zartesten, werden als die geeignetesten fürs Speisen angesehen.

Fangen wir mal an!

Zur Vorbereitung:

1. Sauber gewaschene Toona-Schößlinge in kochendes Wasser für ca. 15 bis 20 Sekunden eintauchen lassen and diese dann rausnehmen. Nach ein paar Minuten Trocknen, die Toona-Schößlinge fein zerschneiden.
2. Zwei Eier schön rühren mit etwas Salz.

Die Pfanne mit angemessenem Öl auf normales Feuer heizen. Zerschnittene Toona-Schößlinge in die Pfanne eingeben, mit Pfannewender rühren für ca. 30 Sekunden bis die Toona-Schößlinge so ca. 80% gar sind, die gerührten Eier eingeben und schnell die beiden mit etwas Salz vollständig vermengen. Das Gericht ist fertig wenn das Rührei sichtlich geronnen ist. Guten Appetit!

Xiang-Chun-Chao-Dan Scrambled eggs with toon sprouts

Toon sprouts are an extraordinarily fragrant vegetable which is usually available in the market only in March and April. The first toon sprouts, the most delicate, so to speak, are treated as the most suitable for cooking.

Let's begin!

As preparation:

1. Put the clean washed toon sprouts in boiling water for about 15 to 20 seconds and then take them out. After several minutes of drying, cut them finely.
2. Well mix two eggs with some salt.

Heat the pan with suitable amount of oil on normal fire. Put in the cut toon sprouts and fry them using a spatula for about 30 seconds until the toon sprouts to 80% cooked. Then put in the mixed eggs and well mix them with some salt. The dish is ready when the scrambled eggs are obviously done. Enjoy your meal!

德英中互译 · German / English / Chinese