



Asiatisches Spiegelei mit Chiliöl

auf Nudeln mit Pak Choi und Austernpilzen



20-30min



3-4 Personen

Heute Abend wirst du deine Liebsten nicht zu Tisch rufen müssen, denn die himmlischen Düfte, die bei der Zubereitung durchs Haus wehen, übernehmen das schon! Knoblauch, Ingwer und Chili sind die exotisch-aromaintensive Basis, dazu kommen Pak Choi, Austernpilze und Teriyakisaucе. Das Ganze macht sich hervorragend auf einem Bett aus Weizennudeln, und die Krönung ist ein Spiegelei, mit Koriander und Chiliöl geschmückt. Yum!

Was du von uns bekommst

- 300g Somen-Nudeln ¹
- 1 Pak Choi
- 2 Zwiebeln
- 2 Stücke Ingwer
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 100ml Sojasauce ^{1,6}
- 250g Austernpilze
- 50ml Teriyakisaucе ^{1,6}
- 4 Bio-Eier ³
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne oder Wok
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 872kcal, Fett 37.6g, Kohlenhydrate 109.7g, Eiweiß 28.3g



1. Gemüse schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Pak Choi** in breite Streifen schneiden, den Strunk entfernen. Die **Zwiebeln** schälen und fein würfeln. Den **Ingwer** schälen und fein reiben oder ebenfalls fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



4. Nudelpfanne zubereiten

Die **Pilze** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. anbraten. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Den **Pak Choi**, den **restlichen Ingwer**, die **Zwiebel-Chili-Mischung**, die **restliche Sojasauce**, die **Teriyakisaucе** und 4-5EL Wasser zugeben und alles 5-6Min. bei mittlerer Hitze garen. Die **Nudeln** untermengen.



2. Chiliöl zubereiten

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 4EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten, dabei häufig umrühren. Dann die **1/2 des Ingwers**, die **1/2 der Chiliflocken** und 1 Prise Salz unterrühren und alles noch ca. 2Min. unter ständigem Rühren braten. Mit **2EL Sojasauce** ablöschen und ggf. mehr **Chiliflocken** zugeben.



5. Spiegeleier braten

Parallel die **Eier** in der aufbewahrten Pfanne mit 2EL Pflanzenöl oder Butter bei mittlerer Hitze 3-5Min. braten, bis das **Eiweiß** knusprig ist, die **Eigelbe** aber noch flüssig sind. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Die **Eier** am besten einzeln in einer kleinen Schüssel aufschlagen, so kann ggf. Eierschale entfernt werden.



3. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 1-2Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Das **Chiliöl** über einer Schüssel durch ein feines Sieb gießen und abtropfen lassen, dann **1/3 der Zwiebel-Chili-Mischung** in das aufgefangene **Chiliöl** rühren. Die **übrige Zwiebel-Chili-Mischung** beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



6. Anrichten und servieren

Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Spiegeleier** auf der **Gemüse-Nudel-Pfanne** anrichten und ggf. erneut mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben mit dem **Koriander** und dem **Chiliöl** garnieren und servieren.