



Kokos-Sobanudeln mit Spiegelei

indonesisch gewürzt mit gebratenem Gemüse



ca. 25min



3-4 Personen

Südostasien satt im Eiltempo? Das haben wir heute für dich! Es gibt eine herzhafte Sobanudelpfanne mit buntem Gemüse und gerösteten Kokosflocken, fein-exotisch gewürzt mit süßlichem Ketjap Manis und fruchtig-herber Limette sowie Thai-Basilikum und Koriander. Auf diesen Berg aus Köstlichkeiten platzierst du einen der Wohlfühlklassiker schlechthin: ein Spiegelei. Noch ein wenig Sriracha-Sauce darübergeträufelt ... Zu Tisch!

Was du von uns bekommst

- 300g Soba-Nudeln ¹
- 40g Kokosflocken ¹²
- 20g Thai-Basilikum & Koriander
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 unbehandelte Limetten
- 100ml Ketjap Manis ⁶
- 1kg Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 4 Bio-Eier ³
- 3 Päckchen Sriracha-Sauce

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 706kcal, Fett 26.9g, Kohlenhydrate 96.8g, Eiweiß 20.9g



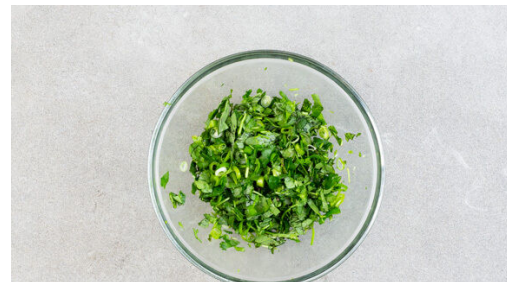
1. Kokosflocken anrösten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Kokosflocken** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen, die Pfanne aufbewahren.



4. Gemüse braten

Den **Gemüsemix** in der Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2Min. braten, bis das **Gemüse** gar, aber noch knackig ist. Die **Nudeln** untermengen, dann den **Gemüse-Nudel-Mix** in den Topf geben und die Pfanne auswaschen.



2. Kräuter vorbereiten

Die **Thai-Basilikumblätter** abzupfen und fein schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Lauchzwiebeln** fein würfeln. Die **Limettenschalen** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen. Die **Kräuter** mit den **Lauchzwiebeln**, der **Limettenschale** und dem **-saft** vermengen, mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.



5. Spiegeleier braten

In der Pfanne 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Eier** aufbrechen, in die Pfanne gleiten lassen und in 3-4Min. zu **Spiegeleiern** braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Wer möchte, dass auch das **Eigelb** fest wird, verwendet einen Deckel.



3. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, die **Nudeln** sehr gründlich mit **kalttem Wasser abspülen** und abtropfen lassen. Dann zurück in den Topf geben und das **Ketjap Manis** sowie 1EL Pflanzenöl unterrühren.



6. Nudeln verfeinern

Die **Kokosflocken** und den **Kräutermix** unter die **Nudeln** und das **Gemüse** mengen. Die **Kokos-Soba-Nudeln** auf Teller verteilen und die **Spiegeleier** darauf anrichten. Nach Belieben mit der **Sriracha-Sauce** beträufeln und servieren.