



## Spiegelei auf Reispfanne mit Bohnen

mit Kurkuma, Hoisinsauce und Erdnüssen



ca. 20min



2 Personen

Kurkuma gehört zu den Ingwergewächsen und ist für seine schöne goldgelbe Farbe bekannt. Allerdings sollte man, um Flecken zu vermeiden, bei der Verwendung etwas Vorsicht walten lassen. Wir liefern die duftende Wurzel heute in Pulverform, damit die Zubereitung des sonnigen Reisgerichts mit Spiegelei und frischem Spinat locker flockig vonstattengeht. Knusprige Erdnüsse und ein süß-salziger Hoisindip schmecken dazu fantastisch!



## Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 200g breite Bohnen
- 1 Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Schnittknoblauch
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen<sup>5</sup>
- 50ml Hoisinsauce<sup>1,6,11</sup>
- 150g Babyspinat
- 1 Päckchen gemahlene Kurkuma
- 25ml Sojasauce<sup>1,6</sup>
- 2 Bio-Eier<sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

### Allergene

Gluten (1), Eier (3), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 662kcal, Fett 27.6g, Kohlenhydrate 82.3g, Eiweiß 20.5g



### 1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist.



### 2. Bohnen mitgaren

Die Enden der **Bohnen** abschneiden und die **Bohnen** in mundgerechte Stücke schneiden. Die **Bohnen** nach 4-5Min. zum Reis geben, gut unterrühren und mitgaren. Nach Ende der Garzeit noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



### 3. Ingwer & Knobi schneiden

Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



### 4. Zutaten vorbereiten

Den **Schnittknoblauch** in feine Röllchen schneiden. Die **Erdnüsse** grob hacken. Die **Hoisinsauce** mit 1-2EL Wasser verrühren.



### 5. Reispfanne fertigstellen

Den **Ingwer** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Den **Spinat** nach und nach dazugeben und zusammenfallen lassen, dann **1TL Kurkumapulver** unterrühren und ca. 1Min. mitbraten. Den **Bohnen-Reis** und **1EL Sojasauce** untermengen und ca. 1Min. erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Spiegeleier braten

Die **Eier** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. braten, bis das **Eiweiß** fest, das **Eigelb** aber noch leicht flüssig ist. Wer möchte, dass auch das **Eigelb** fest wird, verwendet einen Deckel. Die **Spiegeleier** auf der **Reispfanne** anrichten, mit den **Erdnüssen** und dem **Schnittknoblauch** garnieren und mit der **Sauce** beträufelt servieren.