



Spiegelei auf Reispfanne mit Bohnen

mit Kurkuma, Hoisinsauce und Erdnüssen



ca. 20min



3-4 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

- 300g Jasminreis
- 400g breite Bohnen
- 1 Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Schnittknoblauch
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen⁵
- 50ml Hoisinsauce^{1,6,11}
- 300g Babyspinat
- 1 Päckchen gemahlene Kurkuma
- 25ml Sojasauce^{1,6}
- 4 Bio-Eier³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen
- 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 594kcal, Fett 23.5g, Kohlenhydrate 75.7g, Eiweiß 19.2g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.



4. Zutaten vorbereiten

Den **Schnittknoblauch** in feine Röllchen schneiden. Die **Erdnüsse** grob hacken. Die **Hoisinsauce** mit 2-3EL Wasser verrühren.



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.



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 **2TL Kurkumapulver** unterrühren und ca. 1Min. mitbraten. Den **Bohnen-Reis** und die **Sojasauce** untermengen und ca. 1Min. erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Ingwer & Knobi schneiden

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



6. Spiegeleier braten

Die **Eier** in einer zweiten großen Pfanne mit 2EL 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.