



Ei in Pak-Choi-Gemüse mit Bohnensauce

serviert mit Sushireis und Karottensalat



30-40min



3-4 Personen

Dieses leckere Gericht erinnert an eine ostasiatisch inspirierte Shakshuka. Pak Choi wird mit herzhaftem Lauch, Knoblauch und Ingwer angebraten und dann mit würziger Schwarzer Bohnen- und Sojasauce weich geköchelt. Im Anschluss schlagen wir frische Eier hinein und garen sie direkt in der Pfanne. Serviert werden Eier und Gemüse mit einem knackigen Karottensalat auf lockerem Sushireis. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Pak Choi
- 1 Stange Lauch
- 2 Stücke Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 100ml Schwarze Bohnensauce^{1,6}
- 25ml Sojasauce^{1,6}
- 400g Sushireis
- 2 Päckchen Maisstärke
- 6 Bio-Eier³
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen mit Deckel
- Messbecher
- 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 665kcal, Fett 15.9g, Kohlenhydrate 106.7g, Eiweiß 22.0g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **weißen und den grünen Teil des Pak Choi** separat in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Den **Lauch** längs halbieren, dann in ca. 0,5cm breite Streifen schneiden. Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und fein reiben.



4. Sauce andicken

Die **Maisstärke** mit 50ml kaltem Wasser verrühren, dann gleichmäßig auf beide Pfannen verteilen und umrühren. Jeweils mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Gemüse garen

Den **Ingwer** und den **Knoblauch** in zwei großen Pfannen mit je 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten. Den **Lauch**, den **weißen Pak Choi**, die **Bohnen-** und die **Sojasauce** auf die Pfannen verteilen und je 70ml Wasser hinzufügen. Abgedeckt 2-3Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. Den **grünen Pak Choi** zugeben und weitere ca. 2Min. abgedeckt köcheln.



5. Eier garen

Mit einem Löffel je 3 separate Mulden im **Gemüse** formen, die **Eier** aufschlagen und hineingleiten lassen. Abgedeckt 6-8Min. garen, bis das **Eiweiß** fest ist. **Tipp:** Wenn das **Eigelb** auch fest sein soll, die **Eier** 2-4Min. länger garen.



3. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** in den Topf geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



6. Karottensalat zubereiten

Die **Karotten** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden, dann mit den **Karotten**, 2EL Essig sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Zucker vermengen. Die **Eier** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und mit dem **Pak-Choi-Gemüse**, dem **Reis** und dem **Karottensalat** servieren.