



Würzige Reispfanne mit Kimchi und Ei

mit Karotte, Zucchini und Erdnüssen



ca. 25min



3-4 Personen

Kimchi bereichert die koreanische Küche in unzähligen Variationen. Heute verfeinert das fermentierte Kraut unsere gut gewürzte Teriyaki-Reispfanne, die mit knackiger Karotte, milder Zucchini, Spiegelei und Erdnüssen geschmacklich so einiges zu bieten hat. Kleiner Fun Fact zum Schluss: Koreaner verspeisen im Schnitt um die 25 kg Kimchi pro Jahr! Da wird man doch glatt grün vor Neid ...

- 300g Bio-Basmatireis
- 1 Packung Kimchi
- 2 Lauchzwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 2 Zucchini
- 4 Bio-Eier ¹
- 100ml Teriyakisauce ^{2,4}
- 50ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ³

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Allergene
Eier (1), Gluten (2), Erdnüsse (3),
Sojabohnen (4). Kann Spuren von
anderen Allergenen enthalten.

Energie 724kcal, Fett 35.4g,
Kohlenhydrate 78.0g, Eiweiß 20.7g



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 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



In einer großen Pfanne 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Eier** in das heiße Öl gleiten lassen und 4-5Min. braten, bis das **Eigelb** gestockt, aber immer noch leicht flüssig ist. Nach Belieben mit 1 Prise Pfeffer würzen.



Das **Kimchi** grob klein schneiden. Die **Lauchzwiebeln** schräg in dünne Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



Die **Karotten** und die **Zucchini** in einer zweiten großen Pfanne mit 4EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten. Den **Knoblauch** und die **Teriyakisauce** unterrühren und alles einmal aufkochen lassen, dann die Pfanne vom Herd nehmen.



Die **Karotten** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe fein raspeln. Die **Zucchini** ebenfalls fein reiben.



Den **Reis** und das **Kimchi** in die Pfanne geben und gut mit dem **Gemüse** vermengen. Nach Geschmack mit der **Sojasauce** sowie Salz und Pfeffer würzen. Die **Reispfanne** auf Teller verteilen und jeweils **1 Spiegelei** darauf anrichten. Nach Belieben mit den **Lauchzwiebeln** und den **Erdnüssen** garnieren und servieren.