



Gebratene grüne Bohnen & pochiertes Ei

mit würziger Sauce auf Sushireis



20-30min



3-4 Personen

Heute zaubern wir dir die Aromenvielfalt der chinesischen Küche auf den Teller: Es gibt nämlich ein leckeres Stir Fry aus frischem Gemüse mit pikanter Peperoni und einer herrlich geschmacksintensiven Sauce aus schwarzen Bohnen, Ingwer und Hoisinsauce, in dem du kurzerhand auch noch das Ei pochierst. Das Ganze serviert sich ganz hervorragend auf fluffig-leichtem Sushireis. Simsalabim – sensationell!

Was du von uns bekommst

- 300g Sushireis
- 2 rote Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 1 rote Peperoni
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 400g geschnittene grüne Bohnen
- 100ml Schwarze Bohnensauce^{1,6}
- 50ml Hoisinsauce^{1,6,11}
- 4 Bio-Eier³

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 590kcal, Fett 20.8g, Kohlenhydrate 85.5g, Eiweiß 14.9g



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 18–20Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



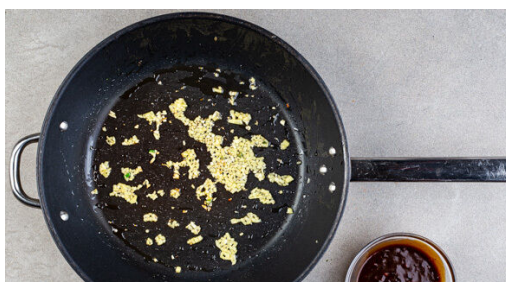
2. Zutaten vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden, den **grünen Teil** beiseitelegen. Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Den **Knoblauch** und die **½ des Ingwers** schälen und fein würfeln.



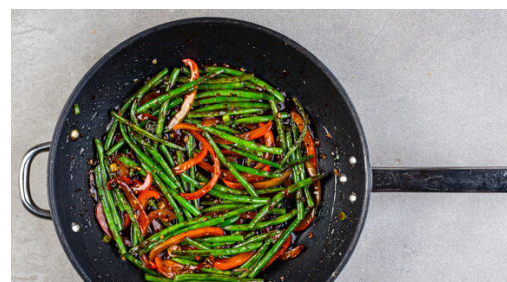
3. Gemüse braten

Die **Peperoni** in einer großen Pfanne mit 4EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 2–3Min. scharf anbraten, bis die Ränder sich zu kräuseln beginnen, dann herausnehmen und beiseitestellen. Die **Bohnen**, die **weißen Lauchzwiebelringe** und die **Paprika** in derselben Pfanne 5–6Min. unter Rühren anbraten, bis das **Gemüse** goldbraun ist, dann herausnehmen und beiseitestellen.



4. Sauce verrühren

Die **Bohnersauce** mit der **Hoisinsauce**, 3EL Essig, 2EL Wasser und 1TL Zucker verrühren. Den **Ingwer** und den **Knoblauch** in der Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze ca. 1Min. anbraten.



5. Sauce kochen

Die **Sauce** in die Pfanne geben und zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und das **Gemüse** einrühren. Ggf. 1–2EL Wasser hinzufügen, falls die **Sauce** zu dickflüssig ist.



6. Eier pochieren

Mit einem Löffelrücken **4 Vertiefungen** in das **Gemüse** formen und je **1 Ei** hineingleiten lassen. Abgedeckt 3–5Min. köcheln lassen, bis das **Eiweiß** gestockt ist. Den **Reis** mit dem **Gemüse** auf Teller verteilen, dann die **Eier** vorsichtig darauf anrichten und mit der **Peperoni** und den **grünen Lauchzwiebelringen** garniert servieren.