



Ei in Pak-Choi-Gemüse mit Bohnensauce

serviert mit Sushireis und Karottensalat



30-40min



2 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
- 1 Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 50ml Schwarze Bohnensauce ^{1,6}
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 200g Sushireis
- 1 Päckchen Maisstärke
- 4 Bio-Eier ³
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne 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 716kcal, Fett 18.3g, Kohlenhydrate 109.6g, Eiweiß 25.9g



1. Gemüse schneiden

In einem kleinen Topf 300ml 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.



2. Gemüse garen

Den **Ingwer** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten. Den **Lauch**, den **weißen Pak Choi**, die **Bohnsauce**, die **½ der Sojasauce** und 50ml Wasser hinzufügen und abgedeckt 2-3Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. Den **grünen Pak Choi** zugeben und weitere ca. 2Min. abgedeckt köcheln.



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.



4. Sauce andicken

Die **Maisstärke** mit 2EL kaltem Wasser verrühren, dann unter das **Gemüse** rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Eier garen

Mit einem Löffel 4 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.



6. Karottensalat zubereiten

Die **Karotte** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden, dann mit den **Karotten**, 1EL Essig sowie je 1 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.