



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 und einer herrlich geschmacksintensiven Sauce mit Hoisinsauce, in dem du kurzerhand auch noch das Ei pochiert. Das Ganze serviert sich ganz hervorragend auf fluffig-leichtem Sushireis. Simalabim - sensationell!

- 300g Sushireis
- 2 Paprika
- 500g grüne Bohnen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 rote Thai-Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- 100ml Hoisinsauce ^{1,6,11}
- 200ml Ingwer-Würzsauce ^{1,6,11,12}
- 4 Bio-Eier ³

- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

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

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6),
Sesamsamen (11), Schwefeldioxid und
Sulphite (12). Kann Spuren von anderen
Allergenen enthalten.

Energie 565kcal, Fett 13.8g,
Kohlenhydrate 94.0g, Eiweiß 15.7g



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



Den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 1Min. anbraten. Die **Bohnen**, die **weißen Lauchzwiebelringe** und die **Paprika** dazugeben und 2-3Min. unter Rühren anbraten.



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



Die **Sauce** in die Pfanne geben und zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und das **Gemüse** abgedeckt 6-7Min. köcheln lassen, bis es gar ist. Dabei nach Bedarf etwas Wasser hinzufügen, wenn die Flüssigkeit zu schnell einkocht.



Die **Hoisinsauce** mit der **Ingwer-Würzsauce**, 3EL Essig und 100ml Wasser verrühren.



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 **Chilischote** und den **grünen Lauchzwiebelringen** garniert servieren.