



Sambal-Auberginen mit Paprika und Ei

dazu duftiger Basmatireis



20-30min



3-4 Personen

Lass dich verzaubern von diesem magischen Geschmacksmoment, wenn duftender Jasminreis, eine feine Kombination aus Aubergine, Paprika und Steinpilzpulver und eine Aromenexplosion aus Ingwer, Knoblauch, Sambal Oelek und fruchtiger Birne auf deinem Teller eine delikate kleine Show aufführen. Und obwohl man ja seine Tricks nicht verraten soll - das Ei mittendrin ist wahrlich der Höhepunkt des Abends. Köstlich!

- 400g Basmatireis
- 4 Bio-Eier ³
- 3 Auberginen
- 2 Paprika
- 2 Birnen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 2 Lauchzwiebeln
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl

11

- 2 Päckchen Steinpilzpulver
- 50ml Sambal Oelek

- 2EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

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

Energie 697kcal, Fett 20.0g,
Kohlenhydrate 109.4g, Eiweiß 17.1g



In einem mittelgroßen Topf 800ml 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 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. In die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 5Min. mitbraten. Währenddessen die **Birnen** fein reiben. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und ebenfalls fein reiben. Den **weißen Teil** und den **grünen Teil der Lauchzwiebeln** getrennt in feine Ringe schneiden.



Inzwischen in einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Die **Auberginen** in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die **Auberginenwürfel** in einer großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer bis starker Hitze 5-7Min. weich braten, dabei gelegentlich umrühren.



Die **Sojasauce**, das **Sesamöl**, das **Steinpilzpulver**, den **Knoblauch**, den **Ingwer**, die **Birne**, die **½ des Sambal Oeleks** oder mehr nach **Geschmack**, die **weißen Lauchzwiebelringe** und 2EL Honig verrühren. Die **Sauce** in die Pfanne geben und mit dem **Gemüse** vermengen.



Die **Eier** vorsichtig in das kochende Wasser geben und in ca. 6Min. weich kochen. **Tipp:** Wer **härtere Eier** mag, kocht sie 2Min. länger. Die **Eier** in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



Die **Eier** schälen, dann in die Pfanne geben und vorsichtig in der **Sauce** wenden. Die **Sauce** mit Pfeffer abschmecken und ca. 2Min. einköcheln lassen. Die **Eier** halbieren und mit dem **Gemüse** und dem **Reis** auf Teller verteilen. Mit dem **Lauchzwiebelgrün** garnieren und servieren.