



RS Ei in Pak-Choi-Gemüse mit Hoisinsauce

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 Hoisin- 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!

- 1 Pak Choi
- 1 Stange Lauch
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 50ml Hoisinsauce ^{2,3,4}
- 25ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 150g Sushireis
- 1 Päckchen Maisstärke
- 4 Bio-Eier ¹
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 632kcal, Fett 18.9g,
Kohlenhydrate 88.8g, Eiweiß 24.6g



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.



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



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



Mit einem Löffel **4 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.



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



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