



Würzige Reispfanne mit Kimchi und Ei

mit Karotte, Zucchini und Erdnüssen



ca. 25min



2 Personen

Kimchi bereichert die koreanische Küche in unzähligen Variationen. Heute verfeinert das fermentierte Kraut unsere gut gewürzte Teriyaki-Reispfanne, die mit knackiger Karotte, milder Zucchini, Spiegelei und Erdnüssen geschmacklich so einiges zu bieten hat. Kleiner Fun Fact zum Schluss: Der Durchschnittskoreaner verspeist um die 25 kg Kimchi pro Jahr! Da wird man doch glatt grün vor Neid ...

- 200g Bio-Basmatireis
- 1 Packung Kimchi
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 2 Bio-Eier ³
- 50ml Teriyakisauce ^{1,6}
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 832kcal, Fett 35.5g,
Kohlenhydrate 102.2g, Eiweiß 21.1g



In einem kleinen Topf 400ml 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.



In einer mittelgroßen Pfanne 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Eier** in das heiße Öl gleiten lassen und 4-5Min. braten, bis das **Eigelb** gestockt, aber immer noch leicht flüssig ist. Nach Belieben mit 1 Prise Pfeffer würzen.



Das **Kimchi** grob klein schneiden. Die **Lauchzwiebel** schräg in dünne Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



Die **Karotten** und die **Zucchini** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten. Den **Knoblauch** und die **Teriyakisauce** unterrühren und alles einmal aufkochen lassen, dann die Pfanne vom Herd nehmen.



Die **Karotte** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe fein raspeln. Die **Zucchini** ebenfalls fein reiben.



Den **Reis** und das **Kimchi** in die Pfanne geben und gut mit dem **Gemüse** vermengen. Nach Geschmack mit der **Sojasauce** sowie Salz und Pfeffer würzen. Die **Reispfanne** auf Teller verteilen und jeweils **1 Spiegelei** darauf anrichten. Nach Belieben mit den **Lauchzwiebeln** und den **Erdnüssen** garnieren und servieren.