



<650kcal: Kartoffeln mit Seealgen-Kaviar

mit wachweichem Ei und Gochujang



30-40min



3-4 Personen

Die Fusionsküche kombiniert Elemente verschiedener kulinarischer Traditionen aus unterschiedlichen Ländern, Regionen oder Kulturen. Wir verfeinern unsere Kartoffel-Zucchini-Pfanne hier mit feuriger koreanischer Chilipaste und Sojasauce und betten sie auf knackigem Salat. Edel garniert wird der Festschmaus mit einem wachweich gekochten Ei und vegetarischem Kaviar aus Seealgen. Ein Erlebnis!

Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 4 Bio-Eier ³
- 2 Zucchini
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 25g koreanische Chilipaste ^{1,6}
- 2 Packungen Romanasalat
- 4 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 2 Päckchen hawaiianische Gewürzmischung ¹¹
- 2 Päckchen Seealgen-Kaviar

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf
- große Pfanne oder Wok
- Küchenreibe
- Sieb

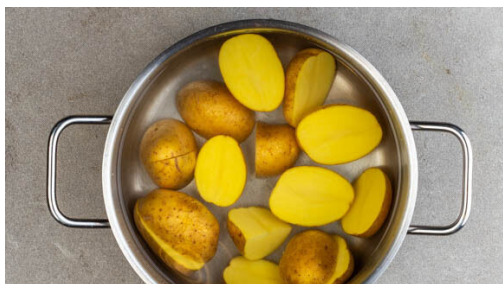
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 521kcal, Fett 23.5g, Kohlenhydrate 58.8g, Eiweiß 15.7g



1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** je nach Größe halbieren oder vierteln, dann in das kochende Wasser geben und in 15-18Min. gar kochen. Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen.



4. Glasur zubereiten

Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben. Den **Knoblauch** mit der **Chilipaste**, der **Sojasauce**, 6EL Wasser und 2EL Zucker verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.



2. Zucchini schneiden

In einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Inzwischen die **Zucchini** längs halbieren und quer in 1-2cm breite Scheiben schneiden.



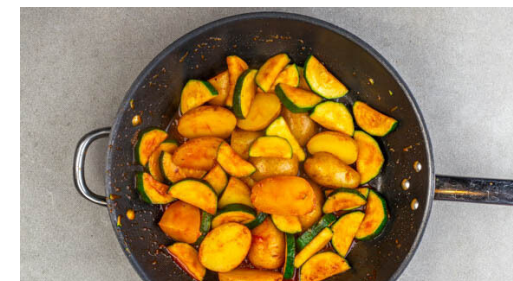
5. Zucchini braten

Die **Zucchini** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 3EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 3Min. braten, dabei nur ein- oder zweimal umrühren. Inzwischen den **Salat** quer in ca. 2cm breite Streifen schneiden. Das **Sesamöl** mit 1EL Essig und der **½ der Gewürzmischung** verrühren, dann mit dem **Salat** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Eier kochen

Die **Eier** vorsichtig in das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze in 6-7Min. wachweich kochen. **Tipp:** Wer **härtere Eier** bevorzugt, kocht sie 2Min. länger. Die **Eier** abgießen und kalt abschrecken.



6. Gemüse verfeinern

Die **Kartoffeln** und die **Glasur** in die Pfanne geben. Die Hitze erhöhen und die **Sauce** unter ständigem Rühren 2-3Min. eindicken lassen. Vom Herd nehmen und die **restliche Gewürzmischung** unterrühren. Die **Eier** schälen und halbieren. Die **Kartoffel-Zucchini-Pfanne** auf dem **Salat** anrichten und mit den **Lauchzwiebeln**, dem **Seealgen-Kaviar** und den **Eiern** garniert servieren.