



Gochujang-Tteokbokki-Pfanne mit Spiegelei

mit Baby-Pak-Choi, Brokkoli und Sesam



ca. 20min



2 Personen

Heute bringen wir Korea direkt in deine Küche! Zarte „Tteokbokki“-Reiskuchen werden mit knackigem Brokkoli und frischem Baby-Pak-Choi in einer herrlichen Sauce mit Gochujang-Chilipaste, Sojasauce und Sesamöl geschwenkt und anschließend mit Käse verfeinert. Obendrauf gibt es perfekt gebratenes Spiegelei, frische Lauchzwiebeln und Sesam. Einfach und unwiderstehlich lecker!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung „Tteokbokki“-Reiskuchen
- 2 Bio-Eier ¹
- 1 Brokkoli
- 1 Baby-Pak-Choi
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 25g koreanische Chilipaste ^{2,5}
- 25ml Tamari-Sojasauce ⁵
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ⁴
- 1 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 1 Päckchen Sesam ⁴

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ³
- 1TL Honig
- ¾g Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Wok oder große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Sesamsamen (4), Sojabohnen (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1037kcal, Fett 28.8g, Kohlenhydrate 161.4g, Eiweiß 31.9g



1. Eier braten

Die **Reiskuchen** in einer Schüssel mit kaltem Wasser ca. 10Min. einweichen. Währenddessen ½EL Butter in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Die **Eier** aufbrechen, in die Pfanne gleiten lassen und in 3-4Min. zu **Spiegeleiern** braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.



4. Knoblauch schneiden

Inzwischen den **Knoblauch** schälen und in dünne Scheibchen schneiden. Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden. Das **Gemüse** in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken, um den Garprozess zu stoppen.



2. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in kleinere Röschen zerteilen, den **Strunk** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Das Strunkende des **Pak Choi** entfernen und die einzelnen **Pak-Choi-Blätter** voneinander trennen.



5. Sauce kochen

1EL Butter in einem Wok oder einer großen Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze schmelzen. Den **Knoblauch** und die **½ der Chilipaste** zugeben und unter gelegentlichem Rühren in ca. 1Min. duftend anbraten. Die **Sojasauce**, das **Sesamöl**, 100ml Wasser und 1TL Honig zugeben und ca. 3Min. köcheln lassen. Währenddessen den **Käse** fein reiben.



3. Gemüse garen

Die **Reiskuchen** in ein Sieb abgießen, mit dem **Brokkoli** und dem **Pak Choi** ins kochende Wasser geben und ca. 5Min. garen, bis das **Gemüse** bissfest und leuchtend grün ist.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Reiskuchen-Gemüse-Mischung** in den Wok oder die Pfanne geben, ½EL Butter und die **½ des Käses** unterrühren und schwenkend ca. 2Min. köcheln lassen, bis alles gleichmäßig mit **Sauce** überzogen ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Schüsseln verteilen, mit den **Spiegeleiern** belegen und mit dem **Sesam**, den **Lauchzwiebeln** und dem **restlichen Käse** garniert servieren.