



Gochujang-Tteokbokki-Pfanne mit Spiegelei

mit Baby-Pak-Choi, Brokkoli und Sesam



ca. 25min



3-4 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

- 2 Pck. „Tteokbokki“-Reiskuchen
- 4 Bio-Eier ¹
- 1 großer Brokkoli
- 2 Baby-Pak-Choi
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 25g koreanische Chilipaste ^{2,5}
- 50ml Tamari-Sojasauce ⁵
- 3 Pck. geröstetes Sesamöl ⁴
- 2 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 2 Pck. Sesam ⁴

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter ³
- 2TL Honig
- 1¼g Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Wok oder große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- große 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 1045kcal, Fett 29.9g, Kohlenhydrate 162.1g, Eiweiß 31.3g



1. Eier braten

Die **Reiskuchen** in einer Schüssel mit kaltem Wasser ca. 10Min. einweichen. Währenddessen 1EL Butter in einer großen 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 **Lauchzwiebeln** 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 großen 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

2EL Butter in einem Wok oder einer großen Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze schmelzen. Den **Knoblauch** und die **Chilipaste** zugeben und unter gelegentlichem Rühren in ca. 1Min. duftend anbraten. Die **Sojasauce**, das **Sesamöl**, 200ml Wasser und 2TL 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, 1EL 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.