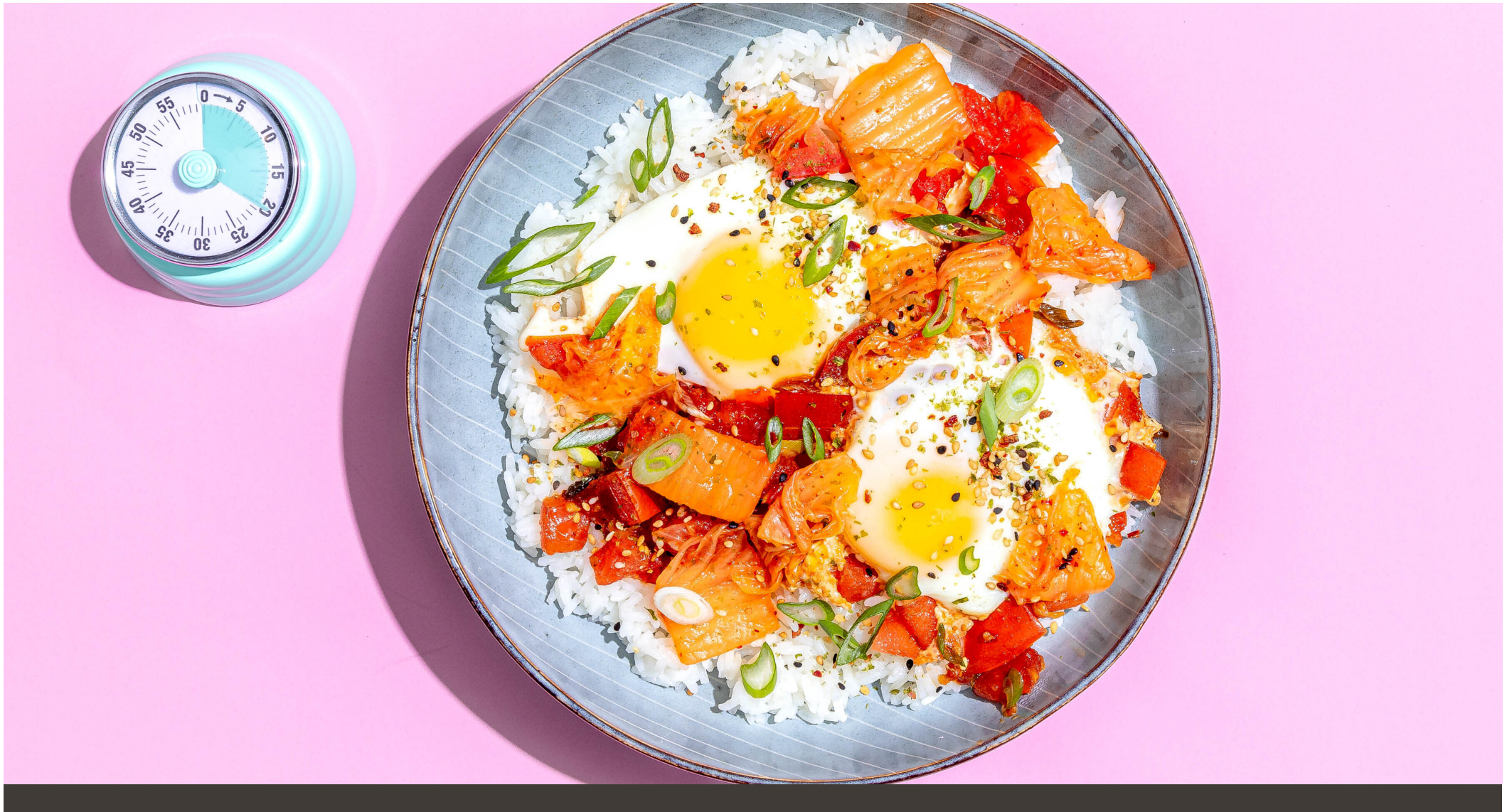




Spiegeleier mit Kimchi

auf duftendem Jasminreis



ca. 20min



3-4 Personen

Schon mal auf der koreanischen Halbinsel gewesen? Nein? Nicht wirklich schlimm. Mit diesem Rezept bist du in ca. 20Min. vor Ort. Und es wird scharf. Kimchi und Reis gehören grundsätzlich zu jeder koreanischen Mahlzeit dazu. Knackiges Gemüse und Spiegeleier sorgen für eine bunte Mischung und die Sojasauce gibt dem Ganzen den extra-orientalischen Flair. Mach dich auf die Reise!

Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 4 Lauchzwiebeln
- 4 Tomaten
- 8 Bio-Eier ¹
- 50ml Tamari-Sojasauce ³
- 1 Pck. hawaiianische Gewürzmischung ²
- 2 Pck. Kimchi

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp

Wenn du eine sehr große Pfanne hast, kannst du diese anstelle der beiden großen Pfannen benutzen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 567kcal, Fett 22.9g, Kohlenhydrate 64.8g, Eiweiß 22.9g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.



2. Gemüse schneiden

Die **Lauchzwiebeln** schräg in dünne Ringe schneiden. Die **Tomaten** grob würfeln. **¼ der Lauchzwiebeln** für die Garnitur beiseitestellen.



3. Gemüse braten

Die **Lauchzwiebeln** und die **Tomaten** in zwei großen Pfannen mit je 1½EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. braten.



4. Eier kochen

Die **Eier** aufschlagen und in die Pfannen geben, die **Sojasauce** darüberträufeln und abgedeckt 4-6Min. kochen lassen, bis das **Eiweiß** gestockt ist.



5. Anrichten & servieren

Die **Eier** auf dem **Reis** anrichten und mit dem **Kimchi** und dem Rest der **Lauchzwiebeln** garnieren. Die **Gewürzmischung** hinzugeben und servieren.



6. Vorsicht: scharf!

Ein Tipp für Kimchi-Skeptiker: Kimchi hat einen einzigartigen, säuerlich-scharfen Geschmack. Wenn du mit Kindern isst, solltest du sie vorher probieren lassen und das Kimchi durch ihr Lieblingsgemüse ersetzen, wenn sie es nicht mögen.

Ein Tipp für Kimchi-Liebhaber: Die verbleibende Kimchiflüssigkeit eignet sich sehr gut zum Würzen von Salatdressings!