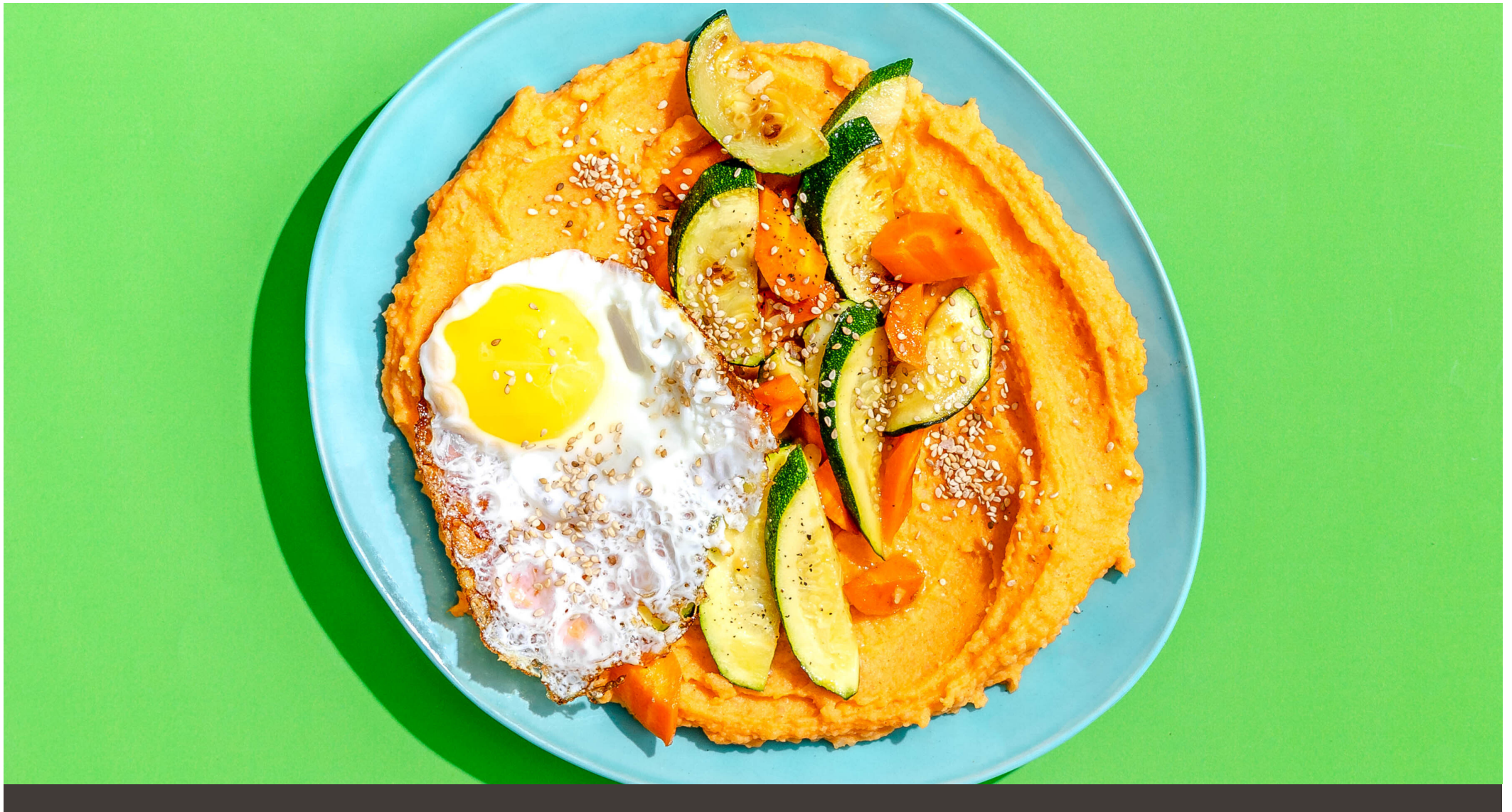




Gemüsepfanne mit Spiegelei und Sesam

auf Kartoffelpüree mit Gochujang und Käse



ca. 25min



3-4 Personen

Gochujang ist eine scharfe, fermentierte Paste, die in der koreanischen Küche sehr beliebt ist und häufig für Fleischgerichte verwendet wird. Heute verfeinert sie jedoch was Vegetarisches: Die rote Chilipaste wird mit Käse und Kartoffeln zu einem leuchtend orangenen Püree verarbeitet. Ein Spiegelei, Sesam und die farbenfrohe Gemüsepfanne aus Karotten und Zucchini drauf und fertig ist das bunte Schmecktakel. Guten Hunger!

Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 2 Karotten
- 2 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Bio-Eier ¹
- 50g koreanische Chilipaste ^{2,5}
- 2 Pck. Sesam ⁴

Was du zu Hause benötigst

- 300ml Milch ³
- 4EL Butter ³
- 3TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Kartoffelstampfer
- 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 708kcal, Fett 41.5g, Kohlenhydrate 61.3g, Eiweiß 20.9g



1. Kartoffeln kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** ggf. schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln, dann in das kochende Wasser geben und in 15-20Min. gar kochen.



2. Zutaten vorbereiten

Den **Käse** fein reiben. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Zucchini** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



3. Gemüse anbraten

Die **Karotten** und die **Zucchini** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 5-7Min. anbraten. In den letzten 1-2Min. 3TL Honig und den **Knoblauch** hinzugeben und karamellisieren lassen. Mit 1TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen.



4. Eier braten

Das **Gemüse** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. In der Pfanne 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Eier** aufbrechen, in die Pfanne gleiten lassen und in 3-4Min. zu **Spiegeleiern** braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Wer möchte, dass auch das **Eigelb** fest wird, verwendet einen Deckel.



5. Püree zubereiten

Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit 200ml Milch, der **½ der Chilipaste**, 4EL Butter und dem **Käse** zu einem cremigen **Püree** stampfen. Ggf. etwas mehr Milch hinzugeben, je nach Konsistenz. Nach Belieben mit mehr **Chilipaste**, Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Gemüse** auf dem Püree anrichten und mit dem **Ei** und dem **Sesam** garniert servieren.



6. Wie du magst

Wir haben uns bei diesem Gericht vom koreanischen Bibimbap inspirieren lassen. Du kannst hier aber super flexibel sein und nach Lust und Laune Leckereien hinzufügen. Geschnittene Rindfleischstreifen und Kimchi zum Beispiel bringen dieses Gericht auf die nächste Stufe.