



Pilz-Oyakodon mit pochiertem Ei

an Sushireis und würziger Sojabrüh



ca. 25min



2 Personen

„Oyakodon“ heißt aus dem Japanischen übersetzt so viel wie „Eltern und Kind“, was sich auf das Huhn und das Ei bezieht. Im Original werden nämlich Hähnchenfleisch und Eier mit Reis in einer Schüssel serviert. Wir haben das Rezept heute etwas abgewandelt und servieren eine vegetarische Variante mit leckeren Pilzen und Lauch. Das Ei darf natürlich trotzdem nicht fehlen, genauso wie eine herzhaft Sojabrüh für noch mehr Umami.

Was du von uns bekommst

- 150g Sushireis
- 250g Champignons
- 1 Stange Lauch
- 25ml Tamari-Sojasauce ²
- 2 Bio-Eier ¹
- 1 Pck. Sriracha-Sauce

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig oder Zucker
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Sieb
- Schaumkelle

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 452kcal, Fett 10.9g, Kohlenhydrate 69.9g, Eiweiß 18.1g

1

1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml 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 18-20Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.

4

4. Brühe zubereiten

Den Topf mittelhoch bis stark erhitzen, 120ml Wasser hineingießen und die **Sojasauce**, 1TL Honig oder Zucker und 1TL Essig einrühren. Den Topf abdecken und die **Brühe** zum Köcheln bringen.

2

2. Pilze & Lauch schneiden

Die **Pilze** ggf. säubern und je nach Größe halbieren oder vierteln. Den **Lauch** längs halbieren und quer in ca. 1cm breite Streifen schneiden.

5

5. Eier pochieren

Die **Eier** aufschlagen, in die **Brühe** gleiten lassen und ca. 3Min. pochieren, bis das **Eiweiß** gestockt ist, dann mit einer Schaumkelle herausnehmen. **Tipp:** Wer lieber härtere **Eier** mag, pochiert sie 2-3Min. länger. Die **Pilze** und den **Lauch** auf dem **Reis** anrichten, mit den **Eiern** garnieren und mit der **Brühe** übergossen servieren. Die **Sriracha-Sauce** dazu reichen.

3

3. Pilze & Lauch braten

Die **Pilze** und den **Lauch** in einem mittelgroßen Topf mit 2TL Pflanzenöl bei starker Hitze unter gelegentlichem Rühren 4-6Min. anbraten, bis sie zu bräunen beginnen. Das **Gemüse** aus dem Topf nehmen, der Topf wird sofort weiterverwendet.

6

6. Pochieren für Anfänger

Eier pochieren ist gar nicht so schwierig, wie man denkt. Am Ende kommt es ja sowieso auf den Geschmack an! Wer es sich etwas einfacher machen möchte, kann folgenden Trick anwenden: Mit dem Stiel eines Kochlöffels kleine Strudel in die Brühe rühren und die Eier jeweils mittig in die Strudel gleiten lassen - durch die Bewegung bleiben sie recht kompakt und fließen nicht auseinander. Viel Spaß!