



Gemüsepfanne mit Spiegelei und Sesam

auf Kartoffelpüree mit Gochujang und Käse



ca. 25min



2 Portionen

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

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Bio-Eier ¹
- 25g koreanische Chilipaste ^{2,5}
- 1 Pck. Sesam ⁴

Was du zu Hause benötigst

- 150ml Milch ³
- 2EL Butter ³
- 1½TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße 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 688kcal, Fett 41.4g, Kohlenhydrate 57.6g, Eiweiß 20.3g



1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen 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 **Karotte** 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 mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 5-7Min. anbraten. In den letzten 1-2Min. 1½TL Honig und den **Knoblauch** hinzugeben und karamellisieren lassen. Mit ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer würzen.



4. Eier braten

Das **Gemüse** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. In der Pfanne 1EL 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 100ml Milch, der ½ der **Chilipaste**, 2EL 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.