



Asiatisches Spiegelei mit Chiliöl

auf Nudeln mit Pak Choi und Austernpilzen



20-30min



2 Portionen

Heute Abend wirst du deine Liebsten nicht zu Tisch rufen müssen, denn die himmlischen Düfte, die bei der Zubereitung durchs Haus wehen, übernehmen das schon! Knoblauch, Ingwer und Chili sind die exotisch-aromaintensive Basis, dazu kommen Pak Choi, Austernpilze und Teriyakisaucе. Das Ganze macht sich hervorragend auf einem Bett aus Weizennudeln, und die Krönung ist ein Spiegelei, mit Koriander und Chiliöl geschmückt. Yum!

Was du von uns bekommst

- 225g Udon-Nudeln ²
- 1 Pak Choi
- 1 Zwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. Chiliflocken
- 50ml Tamari-Sojasauce ³
- 125g Austernpilze
- 50ml Teriyakisauc ^{2,3}
- 2 Bio-Eier ¹
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Wok oder große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 860kcal, Fett 37.3g,
Kohlenhydrate 103.8g, Eiweiß 27.6g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Pak Choi** in breite Streifen schneiden, den Strunk entfernen. Die **Zwiebel** schälen und fein würfeln. Den **Ingwer** schälen und fein reiben oder ebenfalls fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



4. Nudelpfanne zubereiten

Die **Pilze** in einem Wok oder einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. anbraten. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Den **Pak Choi**, den **restlichen Ingwer**, die **Zwiebel-Chili-Mischung**, die **restliche Sojasauce**, die **½ der Teriyakisauc** und 2-3EL Wasser zugeben und alles 5-6Min. bei mittlerer Hitze garen. Die **Nudeln** untermengen.



2. Chiliöl zubereiten

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten, dabei häufig umrühren. Dann die **½ des Ingwers**, ca. **⅓ der Chiliflocken** und 1 Prise Salz unterrühren und alles noch ca. 2Min. unter ständigem Rühren braten. Mit **1EL Sojasauce** ablöschen und ggf. mehr **Chiliflocken** zugeben.



5. Spiegeleier braten

Parallel die **Eier** in der aufbewahrten Pfanne mit 1EL Pflanzenöl oder Butter bei mittlerer Hitze 3-5Min. braten, bis das **Eiweiß** knusprig ist, die **Eigelbe** aber noch flüssig sind. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Die **Eier** am besten einzeln in einer kleinen Schüssel aufschlagen, so kann ggf. Eierschale entfernt werden.



3. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 4-6Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Das **Chiliöl** über einer Schüssel durch ein feines Sieb gießen und abtropfen lassen, dann **⅓ der Zwiebel-Chili-Mischung** in das aufgefangene **Chiliöl** rühren. Die **übrige Zwiebel-Chili-Mischung** beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



6. Anrichten und servieren

Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Spiegeleier** auf der **Gemüse-Nudel-Pfanne** anrichten und ggf. erneut mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben mit dem **Koriander** und dem **Chiliöl** garnieren und servieren.