



Sambal-Auberginen mit Paprika und Ei

dazu duftiger Basmatireis



20-30min



4 Portionen

Lass dich verzaubern von diesem magischen Geschmacksmoment, wenn duftender Jasminreis, eine feine Kombination aus Aubergine, Paprika und Steinpilzpulver und eine Aromenexplosion aus Ingwer, Knoblauch, Sambal Badjak und fruchtiger Birne auf deinem Teller eine delikate kleine Show aufführen. Und obwohl man ja seine Tricks nicht verraten soll – das Ei mittendrin ist wahrlich der Höhepunkt des Abends. Köstlich!

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Basmatireis
- 4 Bio-Eier ¹
- 3 Auberginen
- 2 Paprika
- 2 Birnen
- 2 Lauchzwiebeln
- 50ml Tamari-Sojasauce ³
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl ²
- 2 Pck. Steinpilzpulver
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 60g Sambal Badjak

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 616kcal, Fett 20.2g,
Kohlenhydrate 89.4g, Eiweiß 17.5g



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 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Zutaten vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. In die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 5Min. mitbraten. Währenddessen die **Birnen** fein reiben, dabei das Kerngehäuse aussparen. Den **weißen Teil** und den **grünen Teil der Lauchzwiebeln** getrennt in feine Ringe schneiden.



2. Auberginen braten

Inzwischen in einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Die **Auberginen** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Auberginenwürfel** in einer großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer bis starker Hitze 5-7Min. weich braten, dabei gelegentlich umrühren.



5. Sauce zubereiten

Die **Sojasauce**, das **Sesamöl**, das **Steinpilzpulver**, die **Knoblauch-Ingwer-Paste**, die **Birne**, die **½ des Sambal Badjaks** oder mehr nach Geschmack, die **weißen Lauchzwiebelringe** und 2EL Honig verrühren. Die **Sauce** in die Pfanne geben und mit dem **Gemüse** vermengen.



3. Eier kochen

Die **Eier** vorsichtig in das kochende Wasser geben und in ca. 6Min. weich kochen. **Tipp:** Wer **härtere Eier** mag, kocht sie 2Min. länger. Die **Eier** in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



6. Sauce einköcheln

Die **Eier** schälen, dann in die Pfanne geben und vorsichtig in der **Sauce** wenden. Die **Sauce** mit Pfeffer abschmecken und ca. 2Min. einköcheln lassen. Die **Eier** halbieren und mit dem **Gemüse** und dem **Reis** auf Teller verteilen. Mit dem **Lauchzwiebelgrün** garnieren und servieren.