



Fixe Asia-Pfanne mit Cashews und Ei

dazu duftiger Jasminreis

unter 20min

4 Portionen

Es kann ein durchaus befriedigendes Gefühl sein, einfach ein paar Zutaten in die Pfanne zu werfen, ein paar Minuten zu warten, ein Sößchen hier und dort, und als Ergebnis nach kürzester Zeit ein superleckeres Essen zu erhalten. Dass nebenbei der Reis kocht ... na ja, das kriegen wir auch noch hin. Ein blunder Gemüsemix mit Lauch und Karotten im Asia-Style, verfeinert mit knackigen Cashews, dazu ein Spiegelei - Himmel auf Erden!

Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 750g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 50g Cashewkerne ³
- 75ml Tamari-Sojasauce ²
- 100ml Sweet-Chili-Sauce
- 4 Bio-Eier ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne oder Wok
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 626kcal, Fett 23.3g, Kohlenhydrate 84.2g, Eiweiß 18.8g



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 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Gemüse braten

Den **Gemüsemix** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze in 5-7Min. leicht bräunlich anbraten.



3. Cashews zugeben

Die **Cashewkerne** untermengen, mit 1TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen.



4. Gemüse verfeinern

Die **Sojasauce**, die **Sweet-Chili-Sauce** und 1EL hellen Essig unterrühren, dann das **Gemüse** aus der Pfanne nehmen.



5. Eier braten

In der Gemüsepfanne 1EL Pflanzenöl stark erhitzen. Die **Eier** aufbrechen, in die Pfanne gleiten lassen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt 1-2Min. braten oder bis das **Eiweiß** fest ist. Den **Reis** mit einer Gabel auflockern. Die **Eier** mit dem **Gemüse** und dem **Reis** anrichten und servieren.



6. Rumeiern verboten

Manch einer liebt ja Fischstäbchen, mag aber keinen „richtigen“ Fisch (sehen). Bei Eiern soll es dieses Phänomen auch geben – also gerne Rührei, aber bitte nicht Auge in Auge mit dem Eye of the Ei! Falls sich derartige Gäste angesagt haben: Kein Problem, einfach das Ei vorher in die Pfanne hauen und mit dem Gemüse vereinen. Und ob mit oder ohne Auge – wer's scharf mag, behelfe sich mit Chili!