



## Kartoffeln mit Seealgen-Kaviar

mit wachsweichem Ei und Gochujang

⌚ 30-40min ⌂ 2 Portionen

Die Fusionsküche kombiniert Elemente verschiedener kulinarischer Traditionen aus unterschiedlichen Ländern, Regionen oder Kulturen. Wir verfeinern unsere Kartoffel-Zucchini-Pfanne hier mit feuriger koreanischer Chilipaste und Sojasauce und betten sie auf knackigem Salat. Edel garniert wird der Festschmaus mit einem wachsweich gekochten Ei und vegetarischem Kaviar aus Seealgen. Ein Erlebnis!

## Was du von uns bekommst

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 2 Bio-Eier<sup>1</sup>
- 1 Zucchini
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 25g koreanische Chilipaste<sup>2,4</sup>
- 25ml Tamari-Sojasauce<sup>4</sup>
- 1 Pck. Romanasalat
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl<sup>3</sup>
- 1 Pck. hawaiianische Gewürzmischung<sup>3</sup>
- 1 Pck. Seealgen-Kaviar

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

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

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

## Allergene

Eier (1), Gluten (2), Sesamsamen (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 496kcal, Fett 23.4g, Kohlenhydrate 53.6g, Eiweiß 15.3g



**1. Kartoffeln kochen**

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** je nach Größe halbieren oder vierteln, dann in das kochende Wasser geben und in 15-18Min. gar kochen. Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen.



**2. Zucchini schneiden**

In einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Inzwischen die **Zucchini** längs halbieren und quer in 1-2cm breite Scheiben schneiden.



**3. Eier kochen**

Die **Eier** vorsichtig in das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze in 6-7Min. wachsweich kochen. **Tipp:** Wer **härtere Eier** bevorzugt, kocht sie 2Min. länger. Die **Eier** abgießen und kalt abschrecken.



**4. Glasur zubereiten**

Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben. Den **Knoblauch** mit der **½ der Chilipaste**, der **Sojasauce**, 3EL Wasser und 1EL Zucker verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.



**5. Zucchini braten**

Die **Zucchini** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1½EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 3Min. braten, dabei nur ein- oder zweimal umrühren. Inzwischen den **Salat** quer in ca. 2cm breite Streifen schneiden. Das **Sesamöl** mit ½EL Essig und der **½ der Gewürzmischung** verrühren, dann mit dem **Salat** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**6. Gemüse verfeinern**

Die **Kartoffeln** und die **Glasur** in die Pfanne geben. Die Hitze erhöhen und die **Sauce** unter ständigem Rühren 2-3Min. eindicken lassen. Vom Herd nehmen und die **restliche Gewürzmischung** untermischen. Die **Eier** schälen und halbieren. Die **Kartoffel-Zucchini-Pfanne** auf dem **Salat** anrichten und mit den **Lauchzwiebeln**, dem **Seealgen-Kaviar** und den **Eiern** garniert servieren.