



Ei auf Vollkorn-Mie koreanische Art

mit Sesam-Birne und pikantem Dressing

20-30min 4 Portionen

Feine Vollkorn-Mie-Nudeln, ein vorgeschnittener Asia-Gemüsemix und koreanische Chilipaste: Dieses Gericht bietet dir eine Rundreise durch Ostasien – ganz ohne teures Flugticket! Begleitet wird der süßlich-scharfe Nudelsalat von säuerlich eingelegter Birne mit Sesam und weich gekochtem Ei. Schnall deine Geschmacksnerven an, wir fliegen ab!

Was du von uns bekommst

- 500g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln ²
- 4 Bio-Eier ¹
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl ³
- 2 Birnen
- 2 Pck. Sesam ³
- 50g koreanische Chilipaste ^{2,4}
- 50ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- kleiner Topf
- große Pfanne oder Wok
- 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 620kcal, Fett 14.2g, Kohlenhydrate 99.2g, Eiweiß 22.1g



1. Eier kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. In einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Die **Eier** vorsichtig in das kochende Wasser geben und in ca. 6Min. weich kochen. **Tipp:** Wer **härttere Eier** mag, kocht sie 2Min. länger. Die **Eier** in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken, schälen und halbieren.



4. Sauce anrühren

Die **Chilipaste** mit der **Sojasauce**, dem **restlichen Sesam** und 2TL Honig zu einer **Würzsauce** verrühren.



2. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, die **Nudeln** gründlich mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Nudeln** zurück in den Topf geben und mit ca. **¾ des Sesamöls** vermengen.



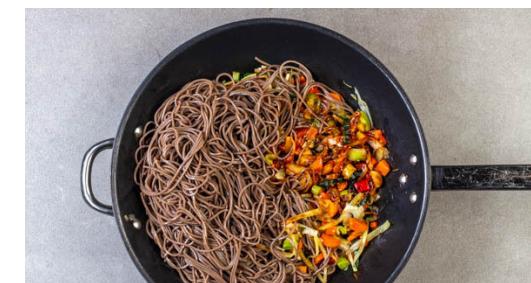
3. Birnen vorbereiten

Die **Birnen** vierteln und entkernen, dann in dünne Scheiben schneiden und mit der **½ des Sesams**, 1 kräftigen Prise Salz, 1TL Essig und dem **restlichen Sesamöl** vermengen.



5. Gemüse braten

Den **Gemüsemix** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl 2-4Min. braten.



6. Nudeln untermengen

Die **Würzsauce** zum **Gemüse** geben, dann die **Nudeln** untermengen. Die **Nudeln** mit dem **Gemüse** auf Teller verteilen, die **Sesam-Birne** und die **Eier** darauf anrichten und servieren.