



Ei auf Vollkorn-Mie koreanische Art

mit Sesam-Birne und pikantem Dressing



20-30min



2 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

- 250g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln²
- 2 Bio-Eier¹
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl³
- 1 Birne
- 2 Pck. Sesam³
- 25g koreanische Chilipaste^{2,4}
- 25ml Tamari-Sojasauce⁴
- 250g Bami-/Nasi-Gemüsemix

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer 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 647kcal, Fett 16.8g, Kohlenhydrate 99.3g, Eiweiß 22.8g



1. Eier kochen

In einem mittelgroßen 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 **härtere 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**, der **½ des übrigen Sesams** und 1TL Honig zu einer **Würzsauce** verrühren. **Tipp:** Den **restlichen Sesam** in das nächste Müsli rühren.



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.



5. Gemüse braten

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



3. Birne vorbereiten

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



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.