



Vegetarische Reismudeln Bibimbap-Style

mit gebratenem Tofu und Spiegelei



20-30min



3-4 Personen

Eine bunte Bowl, die rundum satt und zufrieden macht! Auf einem Bett aus Reismudeln servierst du gebratene Paprika und Pak Choi, knusprigen Tofu und Spiegelei. Koreanische Chilipaste, geröstetes Sesamöl und schwarzer Sesam sind die Geschmacksgaranten aus der asiatischen Küche, die hier für unvergleichlichen Genuss sorgen.

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Tofu ⁶
- 1 Pak Choi
- 2 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 300g Reisbandnudeln
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 2 Päckchen koreanische Chilipaste ^{1,6}
- 4 Bio-Eier ³
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 693kcal, Fett 28.5g, Kohlenhydrate 81.4g, Eiweiß 29.1g



1. Zutaten vorbereiten

Den **Tofu** in ca. fingerbreite Streifen schneiden. Den **grünen Teil des Pak Choi** in breite Streifen schneiden, den **weißen Teil** in grobe Stücke. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



4. Gemüse fertigstellen

Die **1/2 der Chilipaste** mit 3EL Wasser verrühren, mit dem **grünen Pak Choi** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und alles weitere 1-2Min. garen.



2. Tofu braten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Eine große Pfanne oder einen Wok stark erhitzen und den **Tofu** darin mit 2EL Pflanzenöl, dem **Sesam** sowie Salz und Pfeffer 2-4Min. knusprig und goldbraun anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen.



5. Eier braten

Inzwischen die **Eier** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze braten. Die **Eier** mit 1 Prise Salz würzen. **Tipp:** Wer möchte, dass auch das **Eigelb** fest wird, verwendet einen Deckel.



3. Gemüse braten

Den **weißen Pak Choi**, die **Paprika**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in der Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl und 1 Prise Zucker 2-3Min. bei starker Hitze anbraten. Mit der **Sojasauce** ablöschen und das **Gemüse** weitere ca. 4Min. bei mittlerer Hitze braten. Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben, den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** ca. 8Min. ziehen lassen, dann abgießen.



6. Lauchzwiebel schneiden

Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Nudeln** auf tiefe Schalen oder Teller verteilen und den **Tofu**, das **Gemüse** und je **1 Ei** darauf anrichten. Nach Belieben mit den **Lauchzwiebeln** garnieren, mit dem **Sesamöl** beträufeln und mit der **restlichen Chilipaste** servieren.