



Würzige Vollkornreispfanne mit Ei

pikant-fein mit Kimchi und Erdnüssen



ca. 25min



2 Portionen

Kimchi bereichert die koreanische Küche in unzähligen Variationen. Heute verfeinert das fermentierte Kraut unsere gut gewürzte Teriyaki-Vollkornreispfanne, die mit knackiger Karotte, milder Zucchini, Spiegelei und Erdnüssen geschmacklich so einiges zu bieten hat. Kleiner Fun Fact zum Schluss: Koreaner verspeisen im Schnitt um die 25 kg Kimchi pro Jahr! Da wird man doch glatt grün vor Neid ...

Was du von uns bekommst

- 150g Parboiled-Naturreis
- 1 Pck. Bio-Kimchi
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 2 Bio-Eier ¹
- 50ml Teriyakisauce ^{2,4}
- 25ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 738kcal, Fett 35.5g, Kohlenhydrate 79.9g, Eiweiß 21.3g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml 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 12-15Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Spiegeleier braten

In einer mittelgroßen Pfanne 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Eier** in das heiße Öl gleiten lassen und 4-5Min. braten, bis das **Eigelb** gestockt, aber immer noch leicht flüssig ist. Nach Belieben mit 1 Prise Pfeffer würzen.



2. Kimchi schneiden

Das **Kimchi** grob klein schneiden. Die **Lauchzwiebel** schräg in dünne Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



5. Gemüse braten

Die **Karotten** und die **Zucchini** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten. Den **Knoblauch** und die **Teriyakisauce** unterrühren und alles einmal aufkochen lassen, dann die Pfanne vom Herd nehmen.



3. Gemüse reiben

Die **Karotte** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe fein raspeln. Die **Zucchini** ebenfalls fein reiben.



6. Reispfanne fertigstellen

Den **Reis** und das **Kimchi** in die Pfanne geben und gut mit dem **Gemüse** vermengen. Nach Geschmack mit der **Sojasauce** sowie Salz und Pfeffer würzen. Die **Reispfanne** auf Teller verteilen und jeweils **1 Spiegelei** darauf anrichten. Nach Belieben mit den **Lauchzwiebeln** und den **Erdnüssen** garnieren und servieren.