



Schnelle Gemüsepfanne mit Spiegelei

asiatisch gewürzt mit Sushireis



ca. 25min



3-4 Personen

Inspiziert vom koreanischen Klassiker Bibimbap haben wir heute eine vegetarische Interpretation im Angebot mit massig gutem Geschmack: Die Gemüsepfanne mit frischen Champignons, zartem Spinat und leckeren Karotten ist dank Sojasauce schön asiatisch-würzig, dazu gibt es feinen Sushireis und Spiegelei garniert mit Sesam – yum!

Was du von uns bekommst

- 400g Sushireis
- 2 Packungen braune Champignons
- 3 Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Lauchzwiebeln
- 2 Packungen Sojasauce ^{1,6}
- 3 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 2 Packungen Babyspinat
- 4 Bio-Eier ³
- 2 Päckchen Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- große Pfanne mit Deckel
- Sparschäler
- Messbecher
- 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 724kcal, Fett 24.9g, Kohlenhydrate 99.5g, Eiweiß 22.8g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Spinat zugeben

Den **Knoblauch** und die **weißen Lauchzwiebelringe** ca. 1Min. mitbraten, dann den **Spinat** in die Pfanne geben und ca. 1Min. unterheben, bis der **Spinat** zusammengefallen ist. Die **Würzsauce** unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



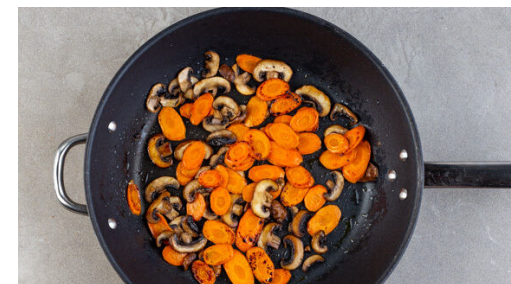
2. Zutaten vorbereiten

Die **Pilze** ggf. säubern und in dünne Scheiben schneiden. Die **Karotten** schälen und in schräg in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **grünen und weißen Teil der Lauchzwiebeln** getrennt in feine Ringe schneiden. Die **Sojasauce** mit dem **Sesamöl**, 1EL (hellem) Essig, 1TL Zucker und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren.



5. Spiegeleier braten

In einer zweiten Pfanne 3EL Pflanzenöl bei starker Hitze erwärmen. Die **Eier** aufbrechen, vorsichtig in das heiße Öl gleiten lassen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Ca. 1Min. garen, bis die Ränder leicht bräunen und das Eiweiß zu stocken beginnt, dann die **Eier** abgedeckt ca. 1Min. braten, bis die Ränder knusprig sind, das Eigelb aber noch flüssig ist. Mit etwas **Sesam** bestreuen.



3. Gemüse braten

Die **Karotten** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. ohne Rühren anbraten. Die **Pilze** und 2 Prisen Salz hinzugeben, alles gut verrühren und noch ca. 5Min. unter Rühren braten, bis die **Pilze** goldbraun sind.



6. Reis verfeinern

Die **1/2 der restlichen Lauchzwiebeln** unter den **Reis** mischen. Das **Gemüse** und den **Reis** auf Teller verteilen, das **Spiegelei** darauf anrichten und mit den **restlichen Lauchzwiebeln** und dem **Sesam** garniert servieren.