



## Würzige Vollkornreispfanne mit Ei

pikant-fein mit Kimchi und Erdnüssen



ca. 25min



4 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

- 300g Parboiled-Naturreis
- 1 Pck. Bio-Kimchi
- 2 Lauchzwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 2 Zucchini
- 4 Bio-Eier<sup>1</sup>
- 100ml Teriyakisauce<sup>2,4</sup>
- 50ml Tamari-Sojasauce<sup>4</sup>
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen<sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen
- 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 718kcal, Fett 36.1g, Kohlenhydrate 77.3g, Eiweiß 19.4g



### 1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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 großen Pfanne 2EL 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 **Lauchzwiebeln** schräg in dünne Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



### 5. Gemüse braten

Die **Karotten** und die **Zucchini** in einer zweiten großen Pfanne mit 4EL 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 **Karotten** 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.