



Spiegeleier mit Kimchi

auf lockerem Vollkornreis



ca. 20min



2 Portionen

Schon mal auf der koreanischen Halbinsel gewesen? Nein? Das macht nichts. Mit diesem Rezept bist du in ca. 20Min. vor Ort. Und es wird scharf. Kimchi und Reis – hier als Parboiled-Naturreis – gehören grundsätzlich zu jeder koreanischen Mahlzeit dazu. Knackiges Gemüse und Spiegeleier sorgen für eine nahrhaft-bunte Mischung, und die Sojasauce gibt dem Ganzen den geschmacklichen Feinschliff. Mach dich auf die Reise!

Was du von uns bekommst

- 150g Parboiled-Naturreis
- 2 Tomaten
- 1 Lauchzwiebel
- 4 Bio-Eier ¹
- 25ml Tamari-Sojasauce ³
- 1 Pck. Bio-Kimchi
- 1 Pck. hawaiianische Gewürzmischung ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Eier (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 520kcal, Fett 19.0g,
Kohlenhydrate 64.7g, Eiweiß 21.6g



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.



2. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** grob würfeln.



3. Lauchzwiebel schneiden

Die **Lauchzwiebel** schräg in dünne Ringe schneiden.



4. Gemüse braten

Ca. **¼ der Lauchzwiebeln** für die **Garnitur** beiseitestellen. Die **übrigen Lauchzwiebeln** und die **Tomaten** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. braten.



5. Eier garen

Die **Eier** nacheinander aufschlagen und in die Pfanne gleiten lassen. Mit der **Sojasauce** beträufeln und abgedeckt 4-6Min. garen, bis das **Eiweiß** gestockt ist.



6. Anrichten und servieren

Den **Reis** mit dem **Kimchi** belegen und die **Gemüse-Ei-Pfanne** darauf anrichten. Mit den aufbewahrten **Lauchzwiebeln** garnieren und mit der **Gewürzmischung nach Geschmack** bestreuen, dann servieren.