



Gebratene grüne Bohnen & pochiertes Ei

mit würziger Sauce auf Sushireis



20-30min



2 Portionen

Heute zaubern wir dir die Aromenvielfalt der chinesischen Küche auf den Teller: Es gibt nämlich ein leckeres Stir Fry aus frischem Gemüse und einer herrlich geschmacksintensiven Sauce mit Hoisinsauce, in dem du kurzerhand auch noch das Ei pochierst. Das Ganze serviert sich ganz hervorragend auf fluffig-leichtem Sushireis. Simsalabim – sensationell!

Was du von uns bekommst

- 150g Sushireis
- 1 Paprika
- 250g grüne Bohnen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Peperoni
- 1 Knoblauchzehe
- 50ml Hoisinsauce ^{2,3,4}
- 100ml Ingwer-Würzsauce ^{2,3,4,5}
- 2 Bio-Eier ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Sesamsamen (3), Sojabohnen (4), Schwefeldioxid und Sulphite (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 574kcal, Fett 14.3g, Kohlenhydrate 94.0g, Eiweiß 16.4g



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 18-20Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Gemüse anbraten

Den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 1Min. anbraten. Die **Bohnen**, die **weißen Lauchzwiebelringe** und die **Paprika** dazugeben und 2-3Min. unter Rühren anbraten.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die Enden der **Bohnen** entfernen. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden, den **grünen Teil** beiseitelegen. Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



5. Sauce kochen

Die **Sauce** in die Pfanne geben und zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und das **Gemüse** abgedeckt 6-7Min. köcheln lassen, bis es gar ist. Dabei nach Bedarf etwas Wasser hinzufügen, wenn die Flüssigkeit zu schnell einkocht.



3. Sauce verrühren

Die **Hoisinsauce** mit der **Ingwer-Würzsauce**, 2EL Essig und 75ml Wasser verrühren.



6. Eier pochieren

Mit einem Löffelrücken **2 Vertiefungen** in das **Gemüse** formen und je **1 Ei** hineingleiten lassen. Abgedeckt 3-5Min. köcheln lassen, bis das **Eiweiß** gestockt ist. Den **Reis** mit dem **Gemüse** auf Teller verteilen, dann die **Eier** vorsichtig darauf anrichten und mit der **Peperoni** und den **grünen Lauchzwiebelringen** garniert servieren.