



## Würzige Reispfanne mit Kimchi und Ei

mit Karotte, Zucchini und Erdnüssen



ca. 25min



3-4 Personen

Kimchi ist ein kleines Wunder-Food aus der koreanischen Küche, vollgestopft mit lauter gesunden Sachen. Heute verfeinert das fermentierte Kraut unsere gut gewürzte Teriyaki-Reispfanne, die mit knackiger Karotte, milder Zucchini, Spiegelei und Erdnüssen geschmacklich so einiges zu bieten hat. Kleiner Fun Fact zum Schluss: Der Durchschnittskoreaner verspeist um die 25 kg Kimchi pro Jahr! Da wird man doch glatt grün vor Neid ...



## Was du von uns bekommst

- 400g Basmatireis
- 1 Packung Kimchi
- 2 Lauchzwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 2 Zucchini
- 4 Bio-Eier <sup>3</sup>
- 2 Packungen Teriyakisaucen <sup>1,6</sup>
- 3 Päckchen Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 2 Packungen Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>5</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer 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

Gluten (1), Eier (3), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 836kcal, Fett 33.6g, Kohlenhydrate 104.8g, Eiweiß 24.8g



### 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. 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 großen Pfanne mit 4EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten. Den **Knoblauch**, die **Teriyaki-** und die **Sojasauce** 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, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Reispfanne** auf Teller verteilen und jeweils **1 Spiegelei** darauf anrichten. Nach Belieben mit den **Lauchzwiebeln** und den **Erdnüssen** garnieren und servieren.