



Asiatisches Spiegelei mit Chiliöl

auf Mie-Nudeln mit Pak Choi und Austernpilzen



20-30min



2 Personen

Heute Abend wirst du deine Liebsten nicht zu Tisch rufen müssen, denn die himmlischen Düfte, die bei der Zubereitung durchs Haus wehen, übernehmen das schon! Knoblauch, Ingwer und Chili sind die exotisch-aromaintensiven Basis, dazu kommen Pak Choi, Austernpilze und Hoisinsauce. Das Ganze macht sich hervorragend auf einem Bett aus breiten Nudeln, und die Krönung ist ein Spiegelei, mit Koriander und Chiliöl geschmückt. Yum!

Was du von uns bekommst

- 250g breite Mie-Nudeln ¹
- 1 Pak Choi
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 2 Packungen Sojasauce ^{1,6}
- 1 Packung Austernpilze
- 1 Packung Hoisinsauce ^{1,6,11}
- 2 Bio-Eier ³
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne oder Wok
- Küchenreibe
- 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 855kcal, Fett 33.0g, Kohlenhydrate 114.8g, Eiweiß 28.8g



1. Gemüse schneiden



2. Chiliöl zubereiten



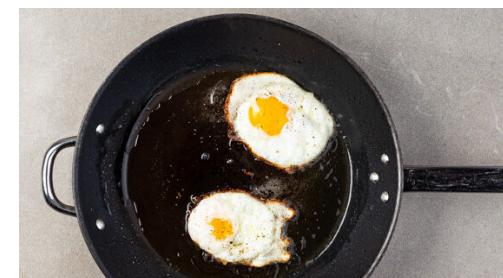
3. Nudeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Pak Choi** in breite Streifen schneiden, den Strunk entfernen. Die **Zwiebel** schälen und fein würfeln. Den **Ingwer** schälen und fein reiben oder ebenfalls fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.

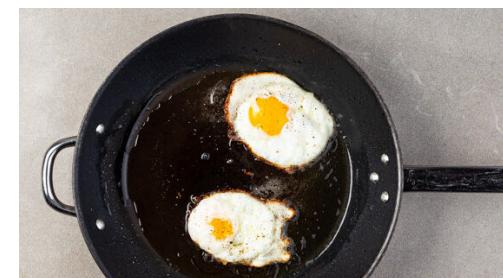


4. Nudelpfanne zubereiten

Die **Pilze** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. anbraten. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Den **Pak Choi**, den **restlichen Ingwer**, die **Zwiebel-Chili-Mischung**, die **restliche Sojasauce**, die **1/2 der Hoisinsauce** und 2-3EL Wasser zugeben und alles 5-6Min. bei mittlerer Hitze garen. Die **Nudeln** untermengen.



5. Spiegeleier braten



6. Anrichten und servieren

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2-3EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten, dabei häufig umrühren. Dann die **1/2 des Ingwers**, ca. **1/3 der Chiliflocken** und 1 Prise Salz unterrühren und alles noch ca. 2Min. unter ständigem Rühren braten. Mit **1EL Sojasauce** ablöschen und ggf. mehr **Chiliflocken** zugeben.

Parallel die **Eier** in der Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl oder Butter bei mittlerer Hitze 3-5Min. braten, bis das **Eiweiß** knusprig ist, die **Eigelbe** aber noch flüssig sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Die **Eier** am besten einzeln in einer kleinen Schüssel aufschlagen, so kann ggf. Eierschale entfernt werden.

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Das **Chiliöl** über einer Schüssel durch ein feines Sieb gießen und abtropfen lassen, dann **1/3 der Zwiebel-Chili-Mischung** in das aufgefangene **Chiliöl** rühren. Die **übrige Zwiebel-Chili-Mischung** beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.