



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-aromaintensive 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!

- 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

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne oder Wok
- Küchenreibe
- Sieb

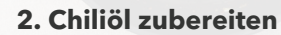
Allergene
Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6),
Sesamsamen (11). Kann Spuren von
anderen Allergenen enthalten.

Energie 855kcal, Fett 33.0g,
Kohlenhydrate 114.8g, Eiweiß 28.8g



A top-down view of a black wok with a wooden handle, filled with a stir-fried dish. The dish consists of long, thin, light-colored noodles, dark brown meat pieces, green bell peppers, and green onions, all coated in a dark sauce.

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.



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.



A top-down view of a bowl of spaghetti. The spaghetti is coated in a dark, meaty sauce. A sunny-side-up fried egg is placed in the center of the bowl. Fresh green herbs are sprinkled over the top. The bowl has a light-colored interior and a reddish-brown rim.

Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Spiegeleier** auf der **Gemüse-Nudel-Pfanne** anrichten und mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben mit dem **Koriander** und dem **Chiliöl** garnieren und servieren.