



Vegetarische Reismudeln Bibimbap-Style

mit gebratenem Tofu und Spiegelei



ca. 25min



2 Personen

Eine bunte Bowl, die rundum satt und zufrieden macht! Auf einem Bett aus Reismudeln servierst du gebratene Paprika und Spinat, knusprigen Tofu und Spiegelei. Koreanische Chilipaste, geröstetes Sesamöl und schwarzer Sesam sind die Geschmacksgaranten aus der asiatischen Küche, die hier für unvergleichlichen Genuss sorgen.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Tofu ⁶
- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150g Reisbandnudeln
- 1 Päckchen Sesam ¹¹
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen koreanische Chilipaste ^{1,6}
- 1 Packung Babyspinat
- 2 Bio-Eier ³
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- 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.

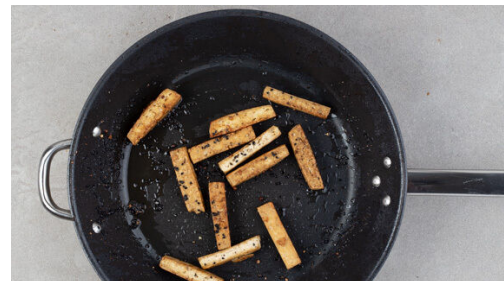
Nährwertangaben pro Portion

Energie 772kcal, Fett 34.7g, Kohlenhydrate 85.8g, Eiweiß 31.1g



1. Zutaten vorbereiten

Den **Tofu** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. fingerbreite Streifen schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Scheiben schneiden.



2. Tofu braten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Eine große Pfanne stark erhitzen und den **Tofu** darin mit 1EL Pflanzenöl, dem **Sesam** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer 3-4Min. knusprig und goldbraun anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen.



3. Gemüse braten

Die Pfanne auswaschen und die **Paprika**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** mit 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Zucker 2-3Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Mit der **Sojasauce** ablöschen und das **Gemüse** weitere 4Min. bei mittlerer Hitze braten. Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und ca. 5Min. kochen lassen, dann in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.



4. Gemüse fertigstellen

Die **1/2 der Chilipaste** mit 2-3EL Wasser verrühren und mit dem **Spinat** zum **Gemüse** in die Pfanne geben. Alles weitere 1-2Min. garen, bis der **Spinat** zusammenfällt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Eier braten

Inzwischen die **Eier** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 2-3Min. zu **Spiegeleiern** braten. Die **Eier** mit 1 Prise Salz würzen. **Tipp:** Wer möchte, dass auch das **Eigelb** fest wird, verwendet einen Deckel.



6. Lauchzwiebel schneiden

Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Nudeln** auf tiefe Schalen oder Teller verteilen und den **Tofu**, das **Gemüse** und je **1 Ei** darauf anrichten. Nach Belieben mit den **Lauchzwiebeln** garnieren, mit dem **Sesamöl** beträufeln und mit der **restlichen Chilipaste** servieren.