



Sambal-Auberginen mit Paprika und Ei

dazu duftiger Basmatireis



20-30min



3 Portionen

Lass dich verzaubern von diesem magischen Geschmacksmoment, wenn duftender Jasminreis, eine feine Kombination aus Aubergine, Paprika und Misopaste und eine Aromenexplosion aus Ingwer, Knoblauch, Sambal Badjak und fruchtiger Birne auf deinem Teller eine delikate kleine Show aufführen. Und obwohl man ja seine Tricks nicht verraten soll – das Ei mittendrin ist wahrlich der Höhepunkt des Abends. Köstlich!

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Basmatireis
- 4 Bio-Eier ¹
- 2 Auberginen
- 2 Paprika
- 1 Birne
- 2 Lauchzwiebeln
- 25ml Tamari-Sojasauce ³
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl ²
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 25g Misopaste ³
- 60g Sambal Badjak

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Enthält: **Eier** (1), **Sesamsamen** (2), **Sojabohnen** (3).

Kann Spuren enthalten von: Gluten

Nährwertangaben pro Portion

Energie 627kcal, Fett 21.2g,
Kohlenhydrate 91.0g, Eiweiß 17.7g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 450ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. **225g Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Zutaten vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. In die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 5Min. mitbraten. Währenddessen die **Birne** fein reiben, dabei das Kerngehäuse aussparen. Den **weißen Teil** und den **grünen Teil der Lauchzwiebeln** getrennt in feine Ringe schneiden.



2. Auberginen braten

Inzwischen in einem zweiten Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Die **Auberginen** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Auberginenwürfel** in einer großen Pfanne mit 2½EL Pflanzenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer bis starker Hitze 5-7Min. weich braten, dabei gelegentlich umrühren.



5. Sauce zubereiten

Die **Sojasauce**, das **Sesamöl**, $\frac{3}{4}$ der **Misopaste**, die **Knoblauch-Ingwer-Paste**, die **Birnen**, $\frac{3}{4}$ des **Sambal Badjak** oder mehr nach Geschmack, die **weißen Lauchzwiebelringe** und 1½EL Honig verrühren. Die **Sauce** in die Pfanne geben und mit dem **Gemüse** vermengen.



3. Eier kochen

3 Eier vorsichtig in das kochende Wasser geben und in ca. 6Min. weich kochen. **Tipp:** Wer **härtere Eier** mag, kocht sie 2Min. länger. Die **Eier** in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



6. Sauce einköcheln

Die **Eier** schälen, dann in die Pfanne geben und vorsichtig in der **Sauce** wenden. Die **Sauce** mit Pfeffer abschmecken und ca. 2Min. einköcheln lassen. Die **Eier** halbieren und mit dem **Gemüse** und dem **Reis** auf Teller verteilen. Mit dem **Lauchzwiebelgrün** garnieren und servieren.