



Kimchi-Reispfanne mit Ei

mit Karotte, Zucchini und Erdnüssen



ca. 25min



6 Portionen

Kimchi aus der koreanischen Küche verfeinert hier die gut gewürzte Teriyaki-Reispfanne, die mit knackiger Karotte, milder Zucchini, Spiegelei und Erdnüssen geschmacklich so einiges zu bieten hat. Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 450g Bio-Basmatireis
- 2 Pck. Bio-Kimchi
- 3 Lauchzwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 3 Karotten
- 3 Zucchini
- 6 Bio-Eier ¹
- 100ml Teriyakisauc ^{2,4}
- 50ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 105g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer 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

Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2), **Erdnüsse** (3), **Sojabohnen** (4).

Kann Spuren enthalten von: Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion

Energie 667kcal, Fett 31.2g, Kohlenhydrate 73.2g, Eiweiß 21.1g



1. Reis kochen

In einem großen Topf 900ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **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. 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 zweiten großen Pfanne mit 4EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten. Den **Knoblauch** und die **Teriyakisauc** 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. Nach Geschmack mit der **Sojasauce** sowie Salz und Pfeffer würzen. Die **Reispfanne** auf Teller verteilen und jeweils **1 Spiegelei** darauf anrichten. Nach Belieben mit den **Lauchzwiebeln** und den **Erdnüssen** garnieren und servieren.