



Vietnamesisches Schweinehack mit Spiegelei

mit eingelegtem Kohlrabi-Karotten-Salat



30-40min



3 Portionen

Wer hat Lust auf eine kulinarische Reise nach Vietnam? Dann mal auf in den Viet des Südens! Und zwar mit saftigem Schweinehackfleisch, das mit Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Chilischoten und Sojasauce angebraten wird. Begleitet wird diese Geschmacksexplosion von einem würzig eingelegten Kohlrabi-Karotten-Salat, der ebenfalls Sojasauce enthält. Ein Spiegelei drauf und schon kann das Genießen losgehen!

Was du von uns bekommst

- 2 Kohlrabi
- 1 Karotte
- 50ml Tamari-Sojasauce ³
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 1 Thai-Chilischote
- 375g Schweinehackfleisch
- 4 Bio-Eier ¹
- 10g Koriander
- 35g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Pfanne mit Deckel
- Wok oder große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Knoblauchpresse
- Sieb

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

Allergene

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

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion

Energie 580kcal, Fett 31.1g, Kohlenhydrate 29.7g, Eiweiß 40.8g



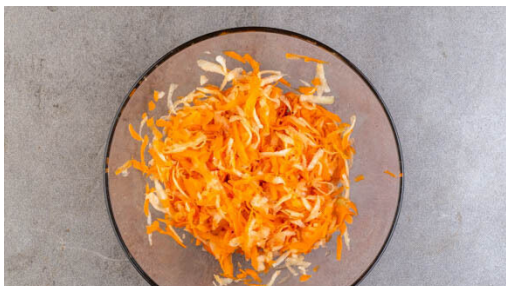
1. Gemüse vorbereiten

Den **Kohlrabi** schälen. Die **Karotte** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden, dann mit dem **Kohlrabi** grob raspeln. Das **Gemüse** in ein Sieb geben und mit ½TL Salz vermengen und ca. 10Min. beiseitestellen, damit überschüssige Flüssigkeit austritt.



4. Hackfleisch braten

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, den **Ingwer** und die **Chilischoten** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2TL Pflanzenöl bei starker Hitze in ca. 2Min. duftend anbraten. Das **Hackfleisch** in die Pfanne geben und ca. 2Min. mitbraten. **1½EL Sojasauce** sowie 1EL Zucker unterrühren und 2–3Min. ruhen lassen. Dann rühren bis die **Sauce** eingedickt ist und beiseitestellen.



2. Gemüse einlegen

In einer Schüssel 4EL Essig mit **1EL Sojasauce**, 2EL Zucker und 1 Prise Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Die überschüssige Flüssigkeit aus dem **Gemüse** ausdrücken, dann das **Gemüse** mit dem **Dressing** vermengen und beiseitestellen.



5. Spiegeleier braten

In der Pfanne oder dem Wok ½EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. **3 Eier** aufbrechen, in die Pfanne gleiten lassen und in 3–4Min. zu **Spiegeleiern** braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Wer möchte, dass auch das **Eigelb** fest wird, verwendet einen Deckel.



3. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein würfeln. **2TL Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Chilischote** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



6. Koriander schneiden

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Erdnüsse** grob hacken. Ggf. überschüssige Flüssigkeit vom **Gemüse** abgießen. Den **Kohlrabi-Karotten-Salat** mit Essig und Salz abschmecken, dann mit dem **Hackfleisch** und dem **Spiegelei** anrichten und mit den **Erdnüssen** und dem **Koriander** garniert servieren.