MARLEY SPOON



Spiegeleier mit Kimchi

auf lockerem Vollkornreis

ca. 20min 1 Portion

Schon mal auf der koreanischen Halbinsel gewesen? Nein? Das macht nichts. Mit diesem Rezept bist du in ca. 20Min. vor Ort. Und es wird scharf. Kimchi und Reis – hier als vorgegarter Express-Naturreis – gehören grundsätzlich zu jeder koreanischen Mahlzeit dazu. Knackiges Gemüse und Spiegeleier sorgen für eine nahrhaft-bunte Mischung, und die Sojasauce gibt dem Ganzen den geschmacklichen Feinschliff. Mach dich auf die Reise!

Was du von uns bekommst

- 150g Parboiled-Naturreis
- 2 Tomaten
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Bio-Eier [1]
- 25ml Tamari-Sojasauce [3]
- 1 Pck. Bio-Kimchi
- 1 Pck. hawaiianische Gewürzmischung [2]

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp

Ein Tipp für Kimchi-Liebhaber: Die verbleibende Kimchiflüssigkeit eignet sich sehr gut zum Würzen von Salatdressings!

Allergene

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

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion

Energie 902kcal, Fett 28.9g, Kohlenhydrate 129.0g, Eiweiß 30.1g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml 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 12–15Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Gemüse schneiden

Die **Tomaten** grob würfeln. Die **Lauchzwiebel** schräg in dünne Ringe schneiden.



3. Gemüse braten

Ca. **¼ der Lauchzwiebeln** für die **Garnitur** beiseitestellen. Die **übrigen Lauchzwiebeln** und die **Tomaten** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. braten.



4. Eier garen

Die **Eier** nacheinander aufschlagen und in die Pfanne gleiten lassen. Mit **1EL Sojasauce** beträufeln und abgedeckt 4–6Min. garen, bis das **Eiweiß** gestockt ist.



5. Anrichten und servieren

Den **Reis** mit dem **Kimchi** belegen und die **Gemüse-Ei-Pfanne** darauf anrichten. Mit den aufbewahrten **Lauchzwiebeln** garnieren und mit der **Gewürzmischung nach Geschmack** bestreuen, dann servieren.



6. Auch zweimal lecker!

Das ist eine wirklich sehr große Portion! Wenn du nicht ganz so viel Hunger hast, bewahre die Hälfte des Reises und Kimchis im Kühlschrank auf. Wenn du bereits bist für eine zweite Mahlzeit, brate den Reis mit dem Kimchi in einer Pfanne mit etwas Öl. Würze den Bratreis mit der restlichen Sojasauce und verfeinere ihn z. B. mit etwas Sesam, falls du welchen zur Hand hast.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**