MARLEY SPOON



Fixe Asia-Pfanne mit Cashews und Ei

dazu duftiger Jasminreis

unter 20min 6 Portionen

Es kann ein durchaus befriedigendes Gefühl sein, einfach ein paar Zutaten in die Pfanne zu werfen, ein paar Minuten zu warten, ein Sößchen hier und dort, und als Ergebnis nach kürzester Zeit ein superleckeres Essen zu erhalten. Dass nebenbei der Reis kocht … na ja, das kriegen wir auch noch hin. Ein bunter Gemüsemix mit Lauch und Karotten im Asia-Style, verfeinert mit knackigen Cashews, dazu ein Spiegelei – Himmel auf Erden!

Was du von uns bekommst

- 450g Jasminreis
- 1.25kg Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 75g Cashewkerne, geröstet & gesalzen [2,4]
- 100ml Tamari-Sojasauce [3]
- 150ml Sweet-Chili-Sauce
- 6 Bio-Eier [1]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne oder Wok
- Messbecher
- Sieb

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

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

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion
Energie 650kcal, Fett 25.5g, Kohlenhydrate 85.5g, Eiweiß 18.7g



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 10–12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Gemüse braten

Den **Gemüsemix** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 4EL Pflanzenöl bei starker Hitze in 5–7Min. leicht bräunlich anbraten.



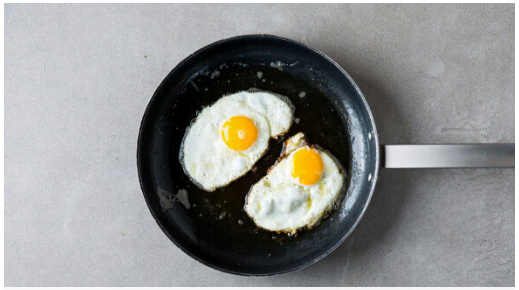
3. Cashews zugeben

Die **Cashewkerne** untermengen, mit 1TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen.



4. Gemüse verfeinern

Die **Sojasauce**, die **Sweet-Chili-Sauce** und 1½EL hellen Essig unterrühren, dann das **Gemüse** aus der Pfanne nehmen.



5. Eier braten

In der Gemüsepfanne 2EL Pflanzenöl stark erhitzen. Die **Eier** aufbrechen, in die Pfanne gleiten lassen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt 1–2Min. braten oder bis das **Eiweiß** fest ist.



6. Anrichten und servieren

Den **Reis** mit einer Gabel auflockern. Die **Eier** mit dem **Gemüse** und dem **Reis** anrichten und servieren.

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**