MARLEY SPOON



Spiegelei auf Vermicelli-Glasnudeln

mit Kirschtomaten, Karotten und Lauch

ca. 25min 4 Portionen

Wer liebt sie nicht, die feinen Vermicelli-Glasnudeln? Und deswegen haben wir für's heutige Rendezvous ganz tief in die kulinarische Trickkiste gegriffen. Spiegelei, fruchtige Kirschtomaten aus dem Ofen und geraspelte Karotten mit Hoisin-Dressing kuscheln sich ganz romantisch zu den Nudeln. Mit Lauchzwiebeln garniert, erreicht dieses Gericht sicherlich den absoluten Höhepunkt. Liebe geht halt durch den Magen!

Was du von uns bekommst

- 500g Kirschtomaten
- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 50ml Hoisinsauce [2,3,4]
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Bio-Eier [1]

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Mayonnaise [1]
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Wasserkocher
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb
- Küchenschere

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

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

Nährwertangaben pro Portion
Energie 483kcal, Fett 23.3g, Kohlenhydrate 57.1g, Eiweiß 8.3g



1. Kirschtomaten backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kirschtomaten** mit 1 kräftigen Prise Salz und 2EL Pflanzenöl in einer mittelgroßen Auflaufform vermengen und sofort in den Ofen geben (der Ofen muss noch nicht heiß sein). Die **Kirschtomaten** ca. 20Min. backen oder bis sie aufplatzen.



2. Gemüse vorbereiten

In einem Wasserkocher ausreichend Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Hoisinsauce** mit 4EL Essig und 1EL Mayonnaise verrühren. Die **Karotten** ggf. schälen und grob raspeln. Den **weißen Teil** und den **grünen Teil der Lauchzwiebeln** getrennt in feine Ringe schneiden. Die **Karotten** und die **weißen Lauchzwiebeln** mit dem **Dressing** vermengen und beiseitestellen.



3. Nudeln garen

Die **Nudeln** mit dem heißen Wasser aus dem Wasserkocher bedecken und 3–5Min. gar ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die **Nudeln** mit einer sauberen Schere 1–2-mal durchschneiden und mit den **Karotten** und den **weißen Lauchzwiebeln** vermengen.



4. Eier braten

In einer großen Pfanne 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **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.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Kirschtomaten samt Flüssigkeit** mit den **Nudeln** vermengen. Die **Spiegeleier** auf dem **Nudelsalat** anrichten und mit den **grünen Lauchzwiebeln** garniert servieren.



6. Meal-Prep-Perfektion

Kaum ein Gericht eignet sich besser für Meal Prep als Nudelsalat. Bereite dieses Gericht im Voraus zu, um ein schnelles und leckeres Gericht für die Mittagspause parat zu haben. Fülle das Dressing und die restlichen Zutaten in getrennte Container, koche die Eier anstatt sie zu braten, und schon geht's los!