MARLEY SPOON



# Vegetarische Hackpfanne mit Spiegelei

und eingelegtem Kohlrabi-Karotten-Salat

30-40min 2 Portionen

Ein Hauch südvietnamesischer Kochkunst: Veggie-Hack wird mit Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Chili und Sojasauce herzhaft angebraten. Dazu passt der knackige, feinsäuerlich eingelegte Kohlrabi-Karotten-Salat als frischer Kontrast. Ein frisch zubereitetes Spiegelei mit flüssigem Dotter komplettiert dieses vielschichtige Gericht.

## Was du von uns bekommst

- 1 Kohlrabi
- 1 Karotte
- 25ml Tamari-Sojasauce [3]
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 1 Thai-Chilischote
- 200g veganes Hackfleisch [3]
- 2 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.

**Kochtipp**
Wer mag, kann das Gemüse mithilfe einer Mandoline in stiftförmige Streifen schneiden.

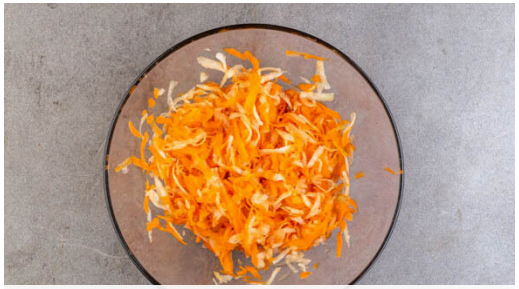
**Allergene**
Enthält: **Eier** (1), **Erdnüsse** (2), **Sojabohnen** (3).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Sesamsamen, Schalenfrüchte



### 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 ¼TL Salz vermengen. Ca. 10Min. beiseitestellen, damit überschüssige Flüssigkeit austritt.



### 2. Gemüse einlegen

In einer Schüssel 2EL Essig mit **½EL Sojasauce**, 1EL 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.



### 3. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein würfeln. **½EL Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Chilischote** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



### 4. Hack braten

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, den **Ingwer** und die **Chilischoten** in einem Wok oder einer großen Pfanne mit ½EL Pflanzenöl bei starker Hitze in ca. 2Min. duftend anbraten. Das **Hack** zugeben und ca. 2Min. mitbraten, dabei zerteilen. Die **übrige Sojasauce** und ½EL Zucker einrühren und 2–3Min. ohne Rühren braten. Dann umrühren und erneut nicht rühren, bis die **Sauce** eindickt.



### 5. Spiegeleier braten

In dem Wok bzw. der Pfanne ½EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker 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.



### 6. Garnitur vorbereiten

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 **Hack** und dem **Spiegelei** anrichten und mit den **Erdnüssen** und dem **Koriander** garniert 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**