MARLEY SPOON



Würzige Reispfanne mit Kimchi und Ei

mit Karotte, Zucchini und Erdnüssen

ca. 25min 2 Portionen

Kimchi bereichert die koreanische Küche in unzähligen Variationen. Heute verfeinert das fermentierte Kraut unsere gut gewürzte Teriyaki-Reispfanne, die mit knackiger Karotte, milder Zucchini, Spiegelei und Erdnüssen geschmacklich so einiges zu bieten hat. Kleiner Fun Fact zum Schluss: Koreaner verspeisen im Schnitt um die 25 kg Kimchi pro Jahr! Da wird man doch glatt grün vor Neid ...

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Pck. Bio-Kimchi
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 2 Bio-Eier [1]
- 50ml Teriyakisauce [2,4]
- 25ml Tamari-Sojasauce [4]
- 35g Erdnüsse, geröstet & gesalzen [3]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

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

Kann Spuren enthalten von: Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 725kcal, Fett 36.5g, Kohlenhydrate 76.1g, Eiweiß 20.8g



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 12–14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



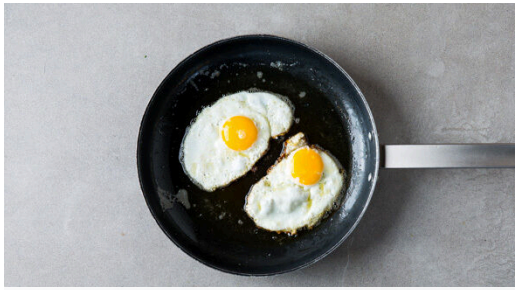
2. Kimchi schneiden

Das **Kimchi** grob klein schneiden. Die **Lauchzwiebel** schräg in dünne Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



3. Gemüse reiben

Die **Karotte** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe fein raspeln. Die **Zucchini** ebenfalls fein reiben.



4. Spiegeleier braten

In einer mittelgroßen Pfanne 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Eier** in das heiße Öl gleiten lassen und 4–5Min. braten, bis das **Eigelb** gestockt, aber immer noch leicht flüssig ist. Nach Belieben mit 1 Prise Pfeffer würzen.



5. Gemüse braten

Die **Karotten** und die **Zucchini** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten. Den **Knoblauch** und die **Teriyakisauce** unterrühren und alles einmal aufkochen lassen, dann die Pfanne vom Herd nehmen.



6. Reispfanne fertigstellen

Den **Reis** und das **Kimchi** in die Pfanne geben und gut mit dem **Gemüse** vermengen. Nach Geschmack mit der **Sojasauce** sowie Salz und Pfeffer würzen. Die **Reispfanne** auf Teller verteilen und jeweils **1 Spiegelei** darauf anrichten. Nach Belieben mit den **Lauchzwiebeln** und den **Erdnüssen** garnieren 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**