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.

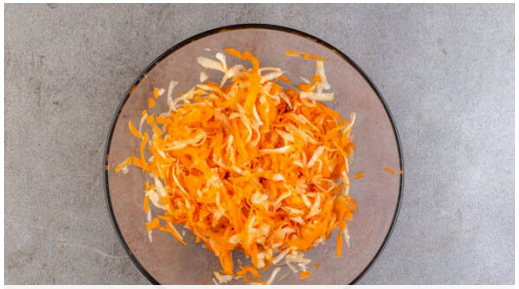
Allergene
Enthält: **Eier** (1), **Erdnüsse** (2), **Sojabohnen** (3).

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**