



Spiegelei auf Reispfanne mit Bohnen

mit Kurkuma, Hoisinsauce und Erdnüssen



ca. 20min



2 Personen

Kurkuma ist – wie Ingwer – eine Wurzel mit heilsamer Wirkung. Im Gegensatz zu Ingwer ist Kurkuma allerdings vornehmlich für seine schöne goldgelbe Farbe bekannt. Diese ist so echt, dass man bei der Verwendung von frischer Kurkuma Vorsicht walten lassen sollte. Wir liefern die gesunde Wurzel heute in Pulverform, damit die Zubereitung des sonnigen Reisgerichts mit Spiegelei und frischem Spinat nicht allzu „farbenfroh“ verläuft.

Was du von uns bekommst

- 200g Jasminreis
- 1 Packung breite Bohnen
- 1 Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 20g Schnittlauch
- 1 Päckchen Erdnüsse, geröstet & gesalzen⁵
- 1 Packung Hoisinsauce^{1,6,11}
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Päckchen gemahlene Kurkuma
- 1 Packung Sojasauce^{1,6}
- 2 Bio-Eier³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 699kcal, Fett 22.8g, Kohlenhydrate 102.0g, Eiweiß 21.8g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 400ml 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.



2. Bohnen mitgaren

Die Enden der **Bohnen** abschneiden und die **Bohnen** in mundgerechte Stücke schneiden. Die **Bohnen** nach 4-5Min. zum Reis geben, gut unterrühren und mitgaren. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



3. Ingwer & Knobi schneiden

Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



4. Zutaten vorbereiten

Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. Die **Erdnüsse** grob hacken. Die **Hoisinsauce** mit 1-2EL Wasser verrühren.



5. Reispfanne fertigstellen

Den **Ingwer** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Den **Spinat** nach und nach dazugeben und zusammenfallen lassen, dann **1TL Kurkumapulver** unterrühren und ca. 1Min. mitbraten. Den **Bohnen-Reis** und **1EL Sojasauce** untermengen und 1Min. erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Spiegeleier braten

Die **Eier** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. braten, bis das **Eiweiß** fest, das **Eigelb** aber noch leicht flüssig ist. Wer möchte, dass auch das **Eigelb** fest wird, verwendet einen Deckel. Die **Spiegeleier** auf der **Reispfanne** anrichten, mit den **Erdnüssen** und dem **Schnittlauch** garnieren und mit der **Sauce** beträufelt servieren.