



Spiegelei auf Reispfanne mit Bohnen

mit Kurkuma, Hoisinsauce und Erdnüssen



ca. 20min



3-4 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

- 400g Jasminreis
- 2 Packungen breite Bohnen
- 1 Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 20g Schnittlauch
- 2 Päckchen Erdnüsse, geröstet & gesalzen⁵
- 1 Packung Hoisinsauce^{1,6,11}
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Päckchen gemahlene Kurkuma
- 1 Packung Sojasauce^{1,6}
- 4 Bio-Eier³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen
- 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 642kcal, Fett 19.9g, Kohlenhydrate 94.8g, Eiweiß 20.7g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 800ml 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.



4. Zutaten vorbereiten

Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. Die **Erdnüsse** grob hacken. Die **Hoisinsauce** mit 2-3EL Wasser verrühren.



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.



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 **2TL Kurkumapulver** unterrühren und ca. 1Min. mitbraten. Den **Bohnen-Reis** und die **Sojasauce** untermengen und 1Min. erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Ingwer & Knobi schneiden

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



6. Spiegeleier braten

Die **Eier** in einer zweiten Pfanne mit 2EL 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.