



## Gemüsepfanne mit Spiegelei

asiatisch gewürzt mit Sushireis



ca. 25min



2 Personen

Inspiziert vom koreanischen Klassiker Bibimbap haben wir heute eine vegetarische Interpretation im Angebot mit massig gutem Geschmack: Die Gemüsepfanne mit frischen Champignons, zartem Spinat und leckeren Karotten ist dank Sojasauce schön asiatisch-würzig, dazu gibt es feinen Sushireis und Spiegelei garniert mit Sesam – yum!

## Was du von uns bekommst

- 200g Sushireis
- 250g braune Champignons
- 2 Karotten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Lauchzwiebeln
- 25ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl <sup>11</sup>
- 200g Blattspinat
- 2 Bio-Eier <sup>3</sup>
- 1 Päckchen Sesam <sup>11</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

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

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

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 777kcal, Fett 28.7g, Kohlenhydrate 102.6g, Eiweiß 23.3g



### 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. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



### 4. Spinat zugeben

Den **Knoblauch** und die **weißen Lauchzwiebelringe** ca. 1Min. mitbraten, dann den **Spinat** in die Pfanne geben und ca. 1Min. unterheben, bis der **Spinat** zusammengefallen ist. Die **Würzsauce** unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



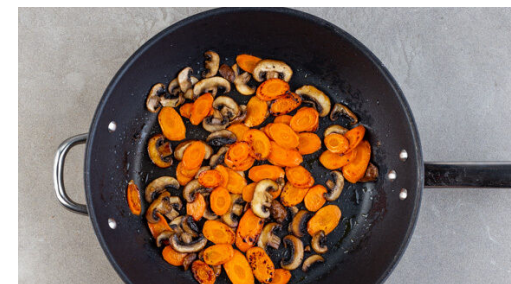
### 2. Zutaten vorbereiten

Die **Pilze** ggf. säubern und in dünne Scheiben schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **grünen und weißen Teil der Lauchzwiebeln** getrennt in feine Ringe schneiden. Die **Sojasauce** mit dem **Sesamöl**, 1EL (hellem) Essig, 1/2TL Zucker und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren.



### 5. Spiegeleier braten

In einer mittelgroßen Pfanne 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze erwärmen. Die **Eier** aufbrechen, vorsichtig in das heiße Öl gleiten lassen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Ca. 1Min. garen, bis die Ränder leicht bräunen und das Eiweiß zu stocken beginnt, dann die **Eier** abgedeckt ca. 1Min. braten, bis die Ränder knusprig sind, das Eigelb aber noch flüssig ist. Mit etwas **Sesam** bestreuen.



### 3. Gemüse braten

Die **Karotten** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. ohne Rühren anbraten. Die **Pilze** und 2 Prisen Salz hinzugeben, alles gut verrühren und noch ca. 5Min. unter Rühren braten, bis die **Pilze** goldbraun sind.



### 6. Reis verfeinern

Die **1/2 der restlichen Lauchzwiebeln** unter den **Reis** mischen. Das **Gemüse** und den **Reis** auf Teller verteilen, das **Spiegelei** darauf anrichten und mit den **restlichen Lauchzwiebeln** und dem **Sesam** garniert servieren.