



Gebratene grüne Bohnen & pochiertes Ei

mit würziger Sauce auf Sushireis



20-30min



2 Personen

Heute zaubern wir dir die Aromenvielfalt der chinesischen Küche auf den Teller: Es gibt nämlich ein leckeres Stir Fry aus frischem Gemüse mit pikanter Peperoni und einer herrlich geschmacksintensiven Sauce aus schwarzen Bohnen, Ingwer und Hoisinsauce, in dem du kurzerhand auch noch das Ei pochierst. Das Ganze serviert sich ganz hervorragend auf fluffig-leichtem Sushireis. Simsalabim – sensationell!

Was du von uns bekommst

- 150g Sushireis
- 250g grüne Bohnen
- 1 rote Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 1 rote Peperoni
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 50ml Schwarze Bohnensauce ^{1,6}
- 50ml Hoisinsauce ^{1,6,11}
- 2 Bio-Eier ³

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große 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.

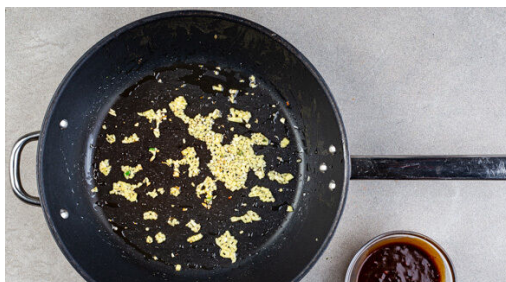
Nährwertangaben pro Portion

Energie 625kcal, Fett 21.1g, Kohlenhydrate 93.0g, Eiweiß 15.6g



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 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Sauce verrühren

Die **Bohnsensauce** mit der **Hoisinsauce**, 2EL Essig, 2EL Wasser und 1TL Zucker verrühren. Den **Ingwer** und den **Knoblauch** in der Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze ca. 1Min. anbraten.



2. Zutaten vorbereiten

Die Enden der **Bohnen** entfernen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden, den **grünen Teil** beiseitelegen. Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Den **Knoblauch** und die **1/2 des Ingwers** schälen und fein würfeln.



5. Sauce kochen

Die **Sauce** in die Pfanne geben und zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und das **Gemüse** einrühren. Ggf. 1-2EL Wasser hinzufügen, falls die **Sauce** zu dickflüssig ist.



3. Gemüse braten

Die **Peperoni** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 2-3Min. scharf anbraten, bis die Ränder sich zu kräuseln beginnen, dann herausnehmen und beiseitestellen. Die **Bohnen**, die **weißen Lauchzwiebelringe** und die **Paprika** in derselben Pfanne 5-6Min. unter Rühren anbraten, bis das **Gemüse** goldbraun ist, dann herausnehmen und beiseitestellen.



6. Eier pochieren

Mit einem Löffelrücken **2 Vertiefungen** in das **Gemüse** formen und je **1 Ei** hineingleiten lassen. Abgedeckt 3-5Min. köcheln lassen, bis das **Eiweiß** gestockt ist. Den **Reis** mit dem **Gemüse** auf Teller verteilen, dann die **Eier** vorsichtig darauf anrichten und mit der **Peperoni** und den **grünen Lauchzwiebelringen** garniert servieren.