



## Gebratene grüne Bohnen & pochiertes Ei

mit würziger Sauce auf Sushireis



20-30min



3-4 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

- 300g Sushireis
- 500g grüne Bohnen
- 2 rote Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 1 rote Peperoni
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 100ml Schwarze Bohnensauce<sup>1,6</sup>
- 50ml Hoisinsauce<sup>1,6,11</sup>
- 4 Bio-Eier<sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer 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 545kcal, Fett 15.8g, Kohlenhydrate 85.5g, Eiweiß 14.9g



**1. Reis kochen**

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.



**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.



**3. Gemüse braten**

Die **Peperoni** in einer großen Pfanne mit 4EL 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.



**4. Sauce verrühren**

Die **Bohnensauce** mit der **Hoisinsauce**, 3EL Essig, 2EL Wasser und 1TL Zucker verrühren. Den **Ingwer** und den **Knoblauch** in der Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze ca. 1Min. anbraten.



**5. Sauce kochen**

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



**6. Eier pochieren**

Mit einem Löffelrücken **4 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.