



Vegetarische Reismudeln Bibimbap-Style

mit gebratenem Tofu und Spiegelei



ca. 25min



2 Personen

Eine bunte Bowl, die rundum satt und zufrieden macht! Auf einem Bett aus Reismudeln servierst du gebratene Paprika und Spinat, knusprigen Tofu und Spiegelei. Koreanische Chilipaste, geröstetes Sesamöl und schwarzer Sesam sind die Geschmacksgaranten aus der asiatischen Küche, die hier für unvergleichlichen Genuss sorgen.

- 1 Packung Tofu ⁶
- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150g Reisbandnudeln
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen koreanische Chilipaste ^{1,6}
- 100g Babyspinat
- 2 Bio-Eier ³
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

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

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

Energie 775kcal, Fett 34.2g,
Kohlenhydrate 83.0g, Eiweiß 29.1g



Den **Tofu** trocken tupfen und in ca. fingerbreite Streifen schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Eine große Pfanne stark erhitzen und den **Tofu** darin mit 1 EL Pflanzenöl, dem **Sesam** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer 3-4Min. knusprig und goldbraun anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen.



Die Pfanne auswaschen und die **Paprika**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** mit 1 EL Pflanzenöl und 1 Prise Zucker 2-3Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Mit der **Sojasauce** ablöschen und das **Gemüse** ca. 4Min. bei mittlerer Hitze braten. Die **Nudeln** ins kochende Wasser geben, den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** ca. 8Min. ziehen lassen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



Die **1/2 der Chilipaste** mit 2-3EL Wasser verrühren und mit dem **Spinat** zum **Gemüse** in die Pfanne geben. Alles weitere 1-2Min. garen, bis der **Spinat** zusammenfällt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Inzwischen die **Eier** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 2-3Min. zu **Spiegeleiern** braten. Die **Eier** mit 1 Prise Salz würzen. **Tipp:** Wer möchte, dass auch das **Eigelb** fest wird, verwendet einen Deckel.



Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Nudeln** auf tiefe Schalen oder Teller verteilen und den **Tofu**, das **Gemüse** und je **1 Ei** darauf anrichten. Nach Belieben mit den **Lauchzwiebeln** garnieren, mit dem **Sesamöl** beträufeln und mit der **restlichen Chilipaste** servieren.