



Vegetarische Reismudeln Bibimbap-Style

mit gebratenem Tofu und Spiegelei



20-30min



3-4 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.

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Tofu ⁶
- 2 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 300g Reisbandnudeln ¹¹
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ^{1,6}
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 2 Päckchen koreanische Chilipaste ^{1,6}
- 100g Babyspinat
- 4 Bio-Eier ³
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- 2 große Pfannen
- 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 722kcal, Fett 30.7g, Kohlenhydrate 79.5g, Eiweiß 27.7g



1. Zutaten vorbereiten

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.



2. Tofu braten

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



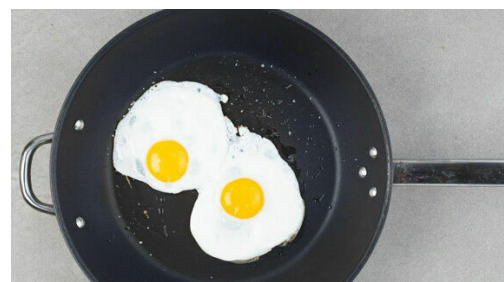
3. Gemüse braten

Die Pfanne auswischen und die **Paprika**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** mit 2EL 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.



4. Gemüse fertigstellen

1 Päckchen Chilipaste mit 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.



5. Eier braten

Inzwischen die **Eier** in einer zweiten großen Pfanne mit 2EL 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.



6. Lauchzwiebeln schneiden

Die **Lauchzwiebeln** 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.