

Eierspalten auf Asiagemüse mit Reis



Zubereitung:

Die Eier je nach Größe 8-10 Minuten hart kochen und abschrecken.

Vom Weißkohl den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden.

Karotte schälen und raspeln.

Porreeende abschneiden, die Stange einmal der Länge nach einschneiden, in feine Ringe schneiden und waschen.

Reis nach Packungsbeilage kochen.

In einer großen Pfanne oder im Wok das Öl erhitzen, das Gemüse kurz anbraten und warm halten.

Sojasoße in einen Topf geben und mit dem Mehl verrühren bis keine Klümpchen mehr da sind. 400 ml Wasser nach und nach untermischen und dann erst erhitzen. Gewürze hinzufügen, aufkochen lassen und unter rühren 1 Minute köcheln lassen. Zum Gemüse geben und durchmischen.

Eier schälen und in Spalten schneiden.

Schnittlauch in kleine Röllchen.

Gemüse und Reis auf einem Teller anrichten, Eier dazu geben und mit Schnittlauch bestreuen.

für 4 Personen

4 Eier

250 g Basmatireis

½ Bund Schnittlauch

½ Weißkohl (400 g)

1 Karotte (200 g)

1 Porreestange (200 g)

3 EL Sesamöl

3 EL milde Sojasoße

2 EL Mehl

2-3 TL Kurkuma

1-2 TL Koriander, gemahlen

1-2 TL Paprikapulver, edelsüß

½ - 1 L Ingwer, gemahlen

1-2 MS Chilliflocken

1-2 TL ERWIN'S SÜßER KNOFI