



Knuspriges Spiegelei

auf asiatischen Nudeln mit Pak Choi



20-30min



4 Personen

Wer dachte Eier schmecken nur zum Frühstück, sollte unbedingt unsere asiatische Nudelpfanne mit einem perfekten "Sunny-Side Up" Spiegelei probieren! Das hübsche Spiegelei hat ein weiches Eigelb und ein gerade festgewordenes Eiweiß, da träumen wir nicht nur morgens von! Mit Udon Nudeln, frischem Pak Choi und einer süß sauren Sauce zaubern wir eine unschlagbare Kombination!

Was du von uns bekommst

- Karotten
- Jungzwiebel
- Udon Nudeln ¹
- Reisessig
- Sojasauce ^{1,6}
- Eier ³
- Limette
- Baby Pak Choi
- Cashewkerne ¹⁵

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- große Pfanne
- großer Kochtopf
- kleiner Kochtopf
- mittelgroße Pfanne
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 660.0kcal, Fett 24.9g, Eiweiß 22.5g, Kohlenhydrate 79.7g



1. Sauce zubereiten

Sojasauce, 4EL **Reisessig**, 4EL Wasser und 2EL Zucker in einem kleinen Topf vermengen und unter Rühren aufkochen lassen, dann bei niedriger Hitze ca. 5-10Min. köcheln lassen oder bis sich der Zucker aufgelöst hat. Anschließend beiseitestellen. Einen weiteren großen Topf mit 2L Wasser und 1TL Salz zum Kochen bringen.



4. Gemüse braten

Cashews grob hacken und in einer großen Pfanne ohne Fett rösten. Vorsicht, sie verbrennen schnell! Aus der Pfanne nehmen, Pfanne behalten. 1-2EL Öl in einer großen Pfanne oder Wok auf mittelhohe Stufe erhitzen. **Karotten** und **weiße Teile** des **Pak Chois** für ca. 5-6Min. anbraten.



2. Nudeln garen

Sobald das Wasser kocht, die **Nudeln** in den Topf geben und für ca. 10Min. bissfest garen. Anschließend abgießen.



5. Nudeln hinzugeben

Inzwischen eine mittelgroße Pfanne mit 1-2EL Öl mittelhoch erhitzen und **4 Spiegeleier** braten. Das Eiweiß sollte fest sein, der Eidotter noch flüssig. Wer mag kann die **Spiegeleier** auch von beiden Seiten braten. **Nudeln** und **Pak Choi Blätter** zusammen mit der **Sauce** dazugeben und für 1Min. schwenken. Falls die **Nudeln** zu trocken sind, 4-5EL Wasser hinzufügen.



3. Gemüse schneiden

Karotten schälen, einmal längs und einmal quer halbieren, dann in feine Stifte schneiden. **Pak Choi** waschen, weißen Teil in 1-2cm lange Stücke schneiden und Blätter in 1cm breite Streifen schneiden. **Jungzwiebeln** in schräge, dünne Ringe schneiden.



6. Fertigstellen

Limetten halbieren und in Spalten schneiden. **Nudelpfanne** auf Teller verteilen, mit **Jungzwiebeln** und **Cashewkernen** garnieren und die **Spiegeleier** oben drauf legen. **Eier** mit Salz und Pfeffer würzen und die **Limette** nach Geschmack über dem Gericht auspressen.