

# DINNERLY



## Fixe Asia-Pfanne mit Cashews und Ei dazu duftiger Jasminreis



binnen 20min



2 personen

Es kann ein durchaus befriedigendes Gefühl sein, einfach ein paar Zutaten in die Pfanne zu werfen, ein paar Minuten zu warten, ein Sößchen hier und dort, und als Ergebnis nach kürzester Zeit ein superleckeres Essen zu erhalten. Dass nebenbei der Reis kocht ... na ja, das kriegen wir auch noch hin. Ein bunter Gemüsemix mit Lauch und Karotten im Asia-Style, verfeinert mit knackigen Cashews, dazu ein Spiegelei – Himmel auf Erden!

#### WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g jasmijnrijst
- 2 preien
- 50g cashewnoten<sup>15</sup>
- 25ml sojasaus<sup>1,6</sup>
- 100ml zoete chilisaus
- 2 eieren<sup>3</sup>

#### WAT JE THUIS NODIG HEBT

- ½tl peper en zout
- 30ml plantaardige olie
- 10ml azijn

#### KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan of wok
- maatbeker
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

#### ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), soja (6), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

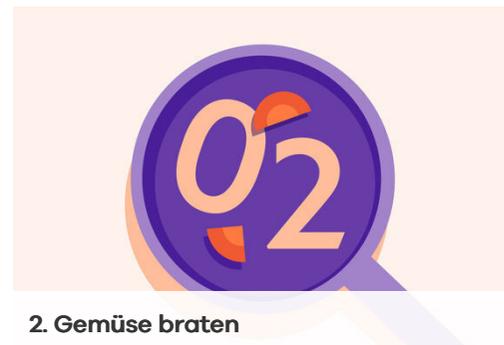
#### VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 828kcal, vet 26.4g, koolhydraten 123.8g, eiwit 19.9g



#### 1. Reis kochen

In een klein topf 400ml licht gesalzen water 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. Gemüse braten

Den **Gemüsemix** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze in 5–7Min. leicht bräunlich anbraten.



#### 3. Cashews zugeben

Die ½ der **Cashewkerne** oder mehr nach Geschmack untermengen, mit ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer würzen.



#### 4. Gemüse verfeinern

Die **Sojasauce**, die **Sweet-Chili-Sauce** und 2TL hellen Essig unterrühren, dann das **Gemüse** aus der Pfanne nehmen.



#### 5. Eier braten

In der Gemüsepfanne 1EL Pflanzenöl stark erhitzen. Die **Eier** aufbrechen, in die Pfanne gleiten lassen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt 1–2Min. braten oder bis das **Eiweiß** fest ist. Den **Reis** mit einer Gabel auflockern. Die **Eier** mit dem **Gemüse** und dem **Reis** anrichten und servieren.



#### 6. Rumeiern verboten

Manch einer liebt ja Fischstäbchen, mag aber keinen „richtigen“ Fisch (sehen). Bei Eiern soll es dieses Phänomen auch geben – also gerne Rührei, aber bitte nicht Auge in Auge mit dem Eye of the Ei! Falls sich derartige Gäste angesagt haben: Kein Problem, einfach das Ei vorher in die Pfanne hauen und mit dem Gemüse vereinen. Und ob mit oder ohne Auge – wer's scharf mag, behelfe sich mit Chili!