

Antonina Müller
Kohl-Kimchi mit gebratenem Reis

Donnerstag, 14. November 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: über 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Asia & Weltküche

Zutaten:

Für den Kohl:

300 g	Chinakohl
10 g	Salz
20 g	Ingwer (frisch)
50 g	weißer Rettich
2 EL	Honig
50 ml	Sojasauce
1 TL	Paprikapulver, edelsüß
1 Prise	Chiliflocken (nach Belieben)
3 EL	Apfelessig

Für den Reis:

300 g	Jasminreis
etwas	Salz
50 g	Speck (nach Belieben)
150 g	frische Buchenpilze (ersatzweise Champignons)
1	Knoblauchzehe
2 EL	schwarzer Sesam
2	Frühlingszwiebeln
1 EL	Sesamöl, geröstet
1	Limette
40 ml	Sojasauce
etwas	Pflanzenöl zum Anbraten
4	Eier

Zubereitung:

1. Chinakohl putzen, waschen, gut abtropfen und in 1 cm große Stücke schneiden.
2. Kohlstücke in eine Schüssel geben, das Salz untermischen und ca. 1 Stunde ziehen lassen, bis die Kohlstreifen weich geworden sind.
3. Dann die Kohlstreifen in ein Sieb geben, gut abbrausen und trocknen (am besten in einer Salatschleuder).
4. Ingwer schälen und fein schneiden.
5. Den Rettich schälen und fein reiben.
6. Kohlstreifen, Ingwer, Rettich, Honig, Sojasauce, Paprikapulver, Chiliflocken und Apfelessig in eine Schüssel geben und gut vermischen. Anschließend die Schüssel luftdicht verschließen und 4 Stunden marinieren.
7. Reis in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abbrausen, dann abtropfen lassen. Reis in einem Topf mit 500 ml Wasser und etwas Salz zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen (oder den Reis in einem Reiskocher garen). Sobald der Reis das gesamte Wasser aufgenommen hat und gar ist, den Topf vom Herd ziehen und bei geöffnetem Deckel den Reis noch einige Minuten ziehen lassen.
8. Speck fein würfeln.
9. Die Buchenpilze putzen, eventuell anhängenden Sand mit Küchenpapier abreiben.
10. Knoblauch schälen und fein schneiden.
11. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen.
12. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

13. Speck in einer großen tiefen Pfanne wenige Minuten anbraten, dann Knoblauch, Pilze und Sesamöl zugeben und kurz mitbraten.
14. Darauf den Reis geben. Dann den marinierten Kohl mit dem entstandenen Sud zugeben und alles locker mischen.
15. Von der Limette den Saft auspressen.
16. Die Reispfanne mit Sojasauce und Limettensaft abschmecken.
17. Für die Eier eine große beschichtete Pfanne leicht erhitzen.
18. Das Öl mit einem Pinsel darin verteilen und die Eier vorsichtig in die Pfanne aufschlagen. Nur jeweils das Eiweiß leicht mit Salz würzen. Die Eier bei mittlerer Hitze langsam garen, bis auch das Eigelb heiß ist (mit leichtem Fingerdruck prüfen).
19. Die Reispfanne auf Tellern anrichten, darauf jeweils ein Spiegelei geben und mit Sesam und Frühlingslauch garnieren.

Pro Portion: 560 kcal/ 2330 kJ
73 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 21 g Fett