

## Onsen-Ei

### Zutaten für 1 Portion

- 1 Ei**  
**200 ml Dashi**  
(Fischsud)  
**3 EL Sojasoße**  
**3 EL Mirin**  
(süßer Reiswein)  
**3 EL Sake**  
**1 Handvoll Kombu**  
(Seetang, trocken)  
**2 Handvoll**  
Spinat  
**1 TL Butter**  
**1 Knoblauchzehe,**  
gehackt  
**1 Frühlingszwiebel,**  
in Scheiben  
**1 TL frischer**  
Ingwer, gerieben

- 2.** Mix aus Dashi, Sojasoße, Mirin, Sake und in Stücke gebrochenem Kombu ein paar Minuten lang in einem Topf köcheln lassen. Spinat mit der Butter und dem Knoblauch in einer Pfanne anbraten. Wenn der Spinat erschlafft ist, gib ihn in eine Schale.  
**3.** Das Ei vorsichtig pellen und dazulegen lassen. Die Soße hinzufügen.  
**4.** Verfeinern und dekorieren mit der Frühlingszwiebel und dem Ingwer.

**Nährwerte**  
**pro Portion**  
386 Kalorien  
9 g Fett  
28 g Kohlenhydrate  
34 g Eiweiß



### Zubereitung

- 1.** Das japanische Frühstücks-Ei wird langsam gegart, eine Stunde lang bei nur 63 Grad Wassertemperatur. Dies verleiht ihm eine besonders feine Konsistenz.

## Feurige Schakschuka

### Zutaten für 4 Portionen

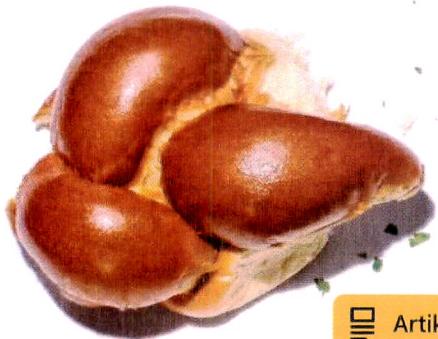
- 4 Chilischoten**  
**1 Zwiebel,**  
in Scheiben  
**je 1 Handvoll**  
Petersilie und  
Koriander  
**2 Knoblauchzehen,**  
in Scheiben  
**1 TL Thymian**  
**1 TL geräucherte**  
Paprika  
**½ TL Cayenne-**  
Pfeffer  
**1 Stange Zimt**  
**1 EL brauner**  
Zucker  
**1 TL Tomatenmark**  
**2 Dosen Tomaten,**  
gewürfelt  
**8 Eier**

### Zubereitung

- 1.** Chilis entkernen, 15 bis 20 Minuten im Backofen bei 180 Grad erhitzen. Währenddessen Zwiebel, Kräuter und Knoblauch, Gewürze, Zucker, Tomatenmark und Tomaten in einer Pfanne erhitzen.

- 2.** Chilis zur Soße geben, 25 Minuten köcheln lassen. Eier aufschlagen, vorsichtig in die Soße gleiten lassen danach 4 Minuten lang pochieren.

**Nährwerte**  
**pro Portion**  
203 Kalorien  
11 g Fett  
13 g Kohlenhydrate  
12 g Eiweiß



Artikel Ansicht