

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 dazu gleiten 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 Frühstück-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.

- 3.** Traditionell wird dieses israelische Gericht mit Challa-Brot sowie einem Mini-Klecks Joghurt mit eingelegten Zitronen serviert. Bauernbrot sowie Naturjoghurt mit einem Spritzer Zitronensaft sind aber auch lecker.

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

