KIKKOMAN

Amaranthschale mit Austernpilzen und pochiertem Ei

Gesamtzeit **35 Min.** **10 Min.** Vorbereitungszeit **25 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2'106 kJ / 503 kcal

Fett: **28.9 g** Eiweiss: **18 g**
Kohlenhydrate: **39.9 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

100 g	Amaranth
40 g	Rucola
100 g	Staudensellerie
1 EL	Olivenöl
2	Eier
0.5 TL	Apfelessig
1 TL	gehackter Chili
0.5 TL	roter Pfeffer
150 g	Austernpilze
1 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
1 EL	gehackter Chili
2 EL	gehackter Schnittlauch
1 EL	gehackte Petersilie
2 EL	Olivenöl

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Den Amaranth in einem Topf nach Packungsanweisung kochen, bis er weich ist.

Schritt 2

Den Staudensellerie in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und zusammen mit dem Rucola und dem Olivenöl in eine Schale geben.

Schritt 3

Die geputzten Austernpilze mit Kikkoman Sojasauce, Chili und Kräutern vermengen und in Olivenöl anbraten.

Schritt 4

Wenn alles fertig ist, die Eier zubereiten. Wasser in einem tiefen Topf zum Kochen bringen und den Essig hinzufügen. Mit einem Löffel umrühren, um einen Strudel zu erzeugen, ein Ei aufschlagen und in das Wasser gleiten lassen. Den Vorgang mit dem anderen Ei wiederholen. Die Hitze reduzieren, damit das Wasser nur leicht kocht, und jedes Ei 2,5 Minuten pochieren.

Schritt 5

Den Amaranth mit Austernpilzen, Salatgemüse und einem pochierten, mit Chili und Pfeffer gewürzten Ei servieren.