Ein unspektuläres Rezept: Pfannengericht



Pfannengericht mit Gemüse, Speck, Tofu und Spiegeleiern

Einfach. Unspektakulär. Schnell. Und hei, Vegetarier: Lasst Ihr den Speck weg, habt ihr ein vegetarisches Gericht!

Zutaten:
150 g Speck
175 g Tofu
½ Gemüsezwiebel
2 Lauchzwiebeln
1 kleine Stange Lauch
6 Knoblauchzehen

2 kleine, grüne Chilischoten (für noch mehr Schärfe nehmen Sie vier Chilischoten)
2 Eier
Olivenöl
Salz
Pfeffer
Koriander

Zubereitungszeit: 30 Min.

Den Speck und Tofu klein schneiden. Beiseite stellen.

Die Gemüsezwiebel, Lauchzwiebeln, Knoblauch, Lauch und Chilischoten ebenfalls klein schneiden. Auch beiseite stellen.

Um den Geschmack des Gemüses besser zu erhalten, dieses im Wok garen. Olivenöl im Wok erhitzen, Gemüse hinzugeben, einige Minuten pfannenrühren, herausnehmen und warmstellen. Dann den Speck zusammen (!) mit dem Tofu in den Wok geben und ebenfalls kräftig anbraten.

Nebenbei in einer normalen Pfanne zwei Spiegeleier braten.

Gegartes Gemüse auf einen Teller geben, dann Speck und Tofu darauf und die beiden Spiegeleier oben auflegen. Mit frisch gemahlenem Salz, Pfeffer und Koriander würzen. Einfach. Unspektakulär. Schnell. ;–)

Wozu ich keine Zeit mehr hatte: Wenn Sie das Gemüse oder Speck/Tofu anbraten, können Sie ein leckeres Sößchen dazu machen, indem Sie einfach mit Weißwein und/oder Sahne ablöschen, ein wenig Gemüsefond hinzugeben und dies entsprechend nach Ihrem Geschmack würzen. Gegebenenfalls können Sie dazu Gemüse und Speck/Tofu nach dem jeweiligen Garen zusammen nochmals in den Wok geben, erhitzen und dann erst die Sauce zubereiten.