

Rezept

Wachteleier im Glas

Ein Rezept von Wachteleier im Glas, am 30.06.2024

Zutaten

- | | | | |
|------|---------------------------------------|------|-----------------------------------|
| 8 | Wachteleier | 2 | Frühlingszwiebeln |
| 2 | Möhren | 1 EL | eingelegter Ingwer (aus dem Glas) |
| 1 EL | Sesam- oder Sonnenblumenöl | 2 EL | helle Sojasauce |
| 1 TL | Reisessig (ersatzweise Weißweinessig) | | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 130 kcal

Zubereitung

1. Die Wachteleier in kochendem Wasser 5 Min. kochen, kalt abschrecken und schälen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, längs halbieren und in 3 cm lange Stücke schneiden. Stücke längs in Streifen schneiden. Möhren waschen, schälen, halbieren und längs in Streifen hobeln. Eingelegten Ingwer in Streifen schneiden.
2. Öl erhitzen, Möhren und Frühlingszwiebeln darin andünsten. Mit Sojasauce und Reisessig würzen. Die Hälfte der Ingwerstreifen unterrühren. Gemüse mit je 2 Wachteleiern in die Gläser füllen und mit Ingwerstreifen bestreuen.