

## Rezept

# Geschmorte Eier mit fünf Gewürzen

Ein Rezept von Geschmorte Eier mit fünf Gewürzen, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>10</b> Eier	<b>3 Stängel</b> Koriandergrün mit Wurzeln
<b>3</b> große Knoblauchzehen	<b>1 TL</b> weiße Pfefferkörner
<b>6 EL</b> Öl	<b>250 g</b> Tofu
<b>3</b> Zimtstangen	<b>5 Stück</b> Sternanis
<b>800 ml</b> Gemüsebrühe	<b>1 EL</b> dunkle Sojasauce
<b>3 EL</b> helle Sojasauce	<b>50 g</b> Palmzucker
Salz	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 485 kcal, 35 g F, 25 g EW, 15 g KH

## Zubereitung

1. Die Eier in einem Topf mit Wasser in 12 Min. hart kochen, mit eiskaltem Wasser abschrecken und schälen.
2. Schon während die Eier kochen, das Koriandergrün mit den Wurzeln gründlich waschen und trocken schütteln. Die Wurzeln abschneiden und grob hacken. Das Grün mit den zarten Stielen grob hacken und beiseitestellen. Die Knoblauchzehen schälen, grob hacken und mit den Korianderwurzeln und den Pfefferkörnern in einem Mörser zerstampfen und zu einer Paste verarbeiten.
3. 4 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Den Tofu abtropfen lassen und in 3 dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben im heißen Öl unter Wenden 5 Min. anbraten, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die gebratenen Tofuscheiben jeweils quer in 5 Stücke schneiden.
4. Die restlichen 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, die Knoblauch-Korianderwurzel-Pfeffer-Mischung mit Zimtstangen und Sternanis hinzufügen und bei mittlerer Hitze unter Rühren anbraten, bis alles zu duften anfängt.
5. Die Gemüsebrühe dazugießen, aufkochen und alles offen 5 Min. köcheln lassen. Die geschälten Eier und die Tofustücke, die Sojasaucen und den Palmzucker dazugeben. Die Flüssigkeit mit Salz abschmecken und alles 20 Min. zugedeckt köcheln lassen.
6. Zum Servieren Zimt und Sternanis entfernen, das Gericht auf vier Schalen verteilen, mit gehacktem Koriandergrün bestreuen und mit Jasminreis servieren.