



Überbackener Reis-Eier-Kuchen

mit Zucchini und Tomaten



30-40min



2 Personen

Unsere Köchin Hannah hat hier ein pfiffiges Reisrezept der etwas anderen Art für dich: Basmatireis, salziger Hirtenkäse und Zucchini werden mit einer Eiercreme übergossen und mit italienischem Hartkäse bedeckt. Das geht dann ab in den Ofen und stockt zu einem aromatischen Eierkuchen. Das macht so satt, da bleibt dir sicher noch etwas für nächsten Tag übrig.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Eier³
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 Packung gemahlene Muskatnuss
- 1 Trakaya Käse Feta Art
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zucchini
- 2 Porree / Lauch
- 1 Packung Basmatireis
- 1 italienischer Hartkäse⁷

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backofen mit Umluftfunktion
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 750kcal, Fett 33.0g, Kohlenhydrate 77.4g, Eiweiß 31.3g



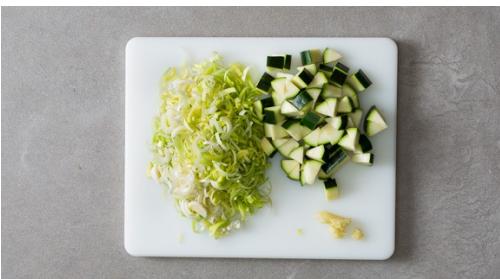
1. Reis kochen

400ml leicht gesalzenes Wasser im Topf zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis es klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, **Reis** im Topf bei niedrigster Hitze mit Deckel ca. 10-12Min. bissfest kochen, bis das Wasser aufgesogen ist. Dann ca. 5Min. zugedeckt ohne Hitze ziehen lassen.



4. Eiermix vorbereiten

Inzwischen den **Hartkäse** fein reiben. Den **Trakaya Käse** mit den Händen grob krümeln und mit den **Eiern**, der **Hälfte des geriebenen Käses** und **nach Geschmack** mit einer Prise **Muskat** mischen.



2. Gemüse schneiden

Den Ofen auf 200°C Umluft vorheizen. Den **Lauch** längs halbieren, waschen und in feine Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Zucchini** längs vierteln und in ca. 1cm große Stücke schneiden.



3. Gemüse anbraten

In einer mittelgroßen, ofenfesten Pfanne 1-2EL Olivenöl mittelhoch erwärmen und **Zucchini** und **Lauch** für ca. 8-10Min. goldbraun anbraten, gut mit Salz und Pfeffer würzen. Dann den **Knoblauch** hinzufügen und für weitere ca. 1-2Min. mit braten.



5. Reiskuchen backen

Den **Reis** und den **Eiermix** unter das **Gemüse** mischen und etwas platt drücken, mit **restlichem Käse** bedecken. Die Pfanne für ca. 15-25Min. im Ofen backen, bis der **Reiskuchen** gestockt und goldgelb ist.



6. Tomaten mischen

Inzwischen die **Tomaten** in feine Würfel hacken und mit 1EL Olivenöl, 1EL Essig der Wahl (z.B. Balsamico), Salz und Pfeffer sowie 1 Prise Zucker mischen. Mit dem **Reiskuchen** servieren.