



Gebratener Vollkornreis mit Spiegelei

pikant mit roter Currypaste und Ananas



ca. 25min



3-4 Personen

Gebratener Reis ist eines dieser Gerichte, die so simpel und doch so köstlich sind, dass man sich glatt fragt, warum man da nicht selbst drauf gekommen ist. Diese Variante mit Naturreis, Paprika und Lauch kommt dank süßer Ananas, pikanter roter Currypaste und aromatischem Koriander auch ohne Sauce überaus geschmackvoll daher. Gekrönt wird der Ruckizucki-Feierabendschmaus von einem leckeren Spiegelei. Guten Appetit!

- 300g Express-Naturreis
- 2 Paprika
- 2 Dosen Ananas
- 2 Stangen Lauch
- 1 Packung rote Currypaste
- 4 Bio-Eier ³
- 10g Koriander
- 50ml Sojasauce ^{1,6}

- Salz
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf
- 2 große Pfannen
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 590kcal, Fett 22.9g,
Kohlenhydrate 75.6g, Eiweiß 16.6g



1. Zutaten vorbereiten



2. Reis kochen

3. Gemüse braten

A top-down view of a black frying pan containing two sunny-side-up eggs. The eggs are positioned side-by-side, with their bright yellow yolks clearly visible. The pan is set on a light-colored, textured surface, and a silver handle extends to the right.

4. Spiegeleier braten

A pile of finely chopped green herbs, likely cilantro, on a white cutting board. The herbs are bright green and have a feathery texture. They are scattered across the center of the white board, with some small pieces falling onto the grey surface around the edges.

5. Koriander schneiden

6. Reis zugeben

Den gegarten **Reis** mit der **Sojasauce** und **2-3EL Ananassaft** zu dem **Gemüse** geben und bei mittlerer bis starker Hitze 1-2Min. erwärmen. Mit Salz abschmecken. Den **Reis** mit dem **Gemüse** und der **Ananas** auf Teller verteilen, die **Spiegeleier** darauf anrichten und mit dem **Koriander** garniert servieren.