



<650kcal: Vollkorn-Bratreis 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!

Was du von uns bekommst

- 300g Express-Naturreis
- 2 Paprika
- 2 Dosen Ananas
- 2 Stangen Lauch
- 1 Packung rote Currypaste
- 4 Bio-Eier³
- 10g Koriander
- 50ml Sojasauce^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- 2 große Pfannen
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

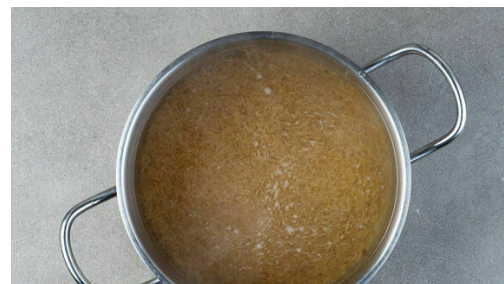
Nährwertangaben pro Portion

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



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Ananas** in ein Sieb abgießen, dabei den **Saft** auffangen.



2. Reis kochen

Den **Reis** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



3. Gemüse braten

Den **Lauch** in dünne Ringe schneiden, dann mit der **Paprika** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. anbraten. Mit 2 kräftigen Prisen Salz würzen, ca. $\frac{2}{3}$ der **Currypaste** oder mehr nach **Geschmack** sowie die **Ananas** hinzufügen und ca. 1Min. mitbraten. Anschließend vom Herd nehmen.



4. Spiegeleier braten

Die **Eier** in einer zweiten großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. braten. **Tipp:** Wer möchte, dass das **Eigelb** fest wird, verwendet einen Deckel und brät die **Eier** 5-6Min.



5. Koriander schneiden

Den **Koriander samt Stängeln** grob 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.