



<650kcal: Vollkorn-Bratreis mit Spiegelei

pikant mit roter Currypaste und Ananas



ca. 25min



2 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!

- 150g Express-Naturreis
- 1 Paprika
- 1 Dose Ananas
- 1 Stange Lauch
- 1 Packung rote Currypaste
- 2 Bio-Eier ³
- 10g Koriander
- 25ml Sojasauce ^{1,6}

- Salz
- Pflanzenöl

- kleiner Topf
- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 606kcal, Fett 23.7g,
Kohlenhydrate 76.8g, Eiweiß 17.1g



1. Zutaten vorbereiten

A top-down view of a black frying pan on a light-colored surface. Inside the pan, two sunny-side-up eggs are cooking in oil. The egg whites are white and slightly browned at the edges, and the yolks are bright yellow and intact. The pan has a silver handle extending to the right.

4. Spiegeleier braten



2. Reis kochen



5. Koriander schneiden

3. Gemüse braten

6. Reis zugeben

Den gegarten **Reis** mit der **Sojasauce** und **1-2EL Ananassaft** in die große Pfanne 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.