



<650kcal: Reis-Bowl mit Apfel und Ei

mit Queller und Guacamole



ca. 25min



3-4 Personen

Die bunte Bowl mit fruchtigem Apfel, knackigem Queller und Radieschen sowie einem wachweich gekochten Ei verkörpert den idealen Ausklang eines lauen Sommerabends! Außerdem noch dabei: Guacamole aus leckerer Avocado, für den Frischekontrast Limette und Gurke sowie für den elegant-nussigen Touch geröstetes Sesamöl. Lass es dir schmecken!

- 300g Express-Naturreis
- 1 große Gurke
- 4 Bio-Eier ³
- 1 Bund Radieschen
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Äpfel
- 1 unbehandelte Limette
- 60g Queller
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl

11

- 2 Becher Guacamole
- 2 Päckchen Sesam ¹¹

- Salz und Pfeffer

- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf
- Sparschäler
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 567kcal, Fett 22.6g,
Kohlenhydrate 76.0g, Eiweiß 16.6g



In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Gurke** mit einem Sparschäler in lange, dünne Streifen schneiden, dabei das Kerngehäuse aussparen. Die **Gurkenstreifen** mit ½TL Salz vermengen und beiseitestellen.



Die **Radieschen** in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Äpfel** halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die **Limette** halbieren und auspressen. In einem Sieb möglichst viel Flüssigkeit aus den **Gurken** auspressen, dann die **Gurken** mit **1 EL Limettensaft** vermengen. Den **Queller** mit dem **Sesamöl** vermengen.



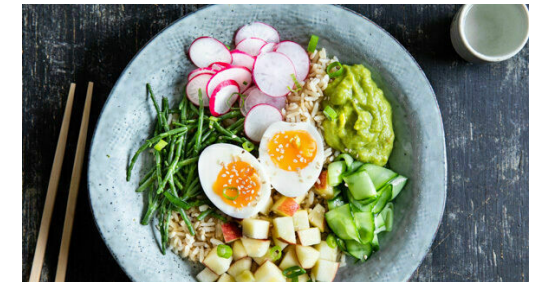
Den **Reis** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Die **Guacamole** nach Geschmack mit dem **restlichen Limettensaft** sowie Salz und Pfeffer verfeinern.



In einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Die **Eier** vorsichtig in das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze 4–5 Min. (Eigelb noch flüssig) oder 7–8 Min. (Eigelb fest) kochen lassen. Anschließend zum Abschrecken in kaltes Wasser legen.



Die **Eier** schälen und halbieren. Den **Reis** auf tiefe Schalen oder Teller verteilen und die **Radieschen**, die **Guacamole**, die **Gurken**, die **Apfelstückchen**, den **Queller** und die **Eier** darauf verteilen. Mit den **Lauchzwiebeln** und dem **Sesam** garnieren und servieren.