



<650kcal: Reis-Bowl mit Apfel und Ei

mit Queller und Guacamole



ca. 25min



2 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!

- 150g Express-Naturreis
- 1 Gurke
- 2 Bio-Eier ³
- 1 Bund Radieschen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Apfel
- 1 unbehandelte Limette
- 30g Queller
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 1 Becher Guacamole
- 1 Päckchen Sesam ¹¹

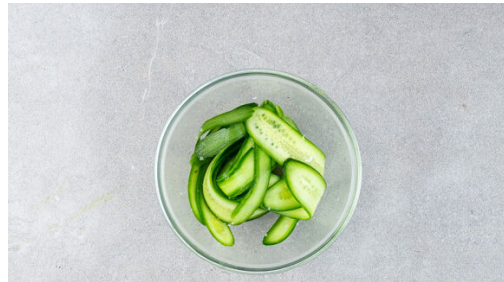
- Salz und Pfeffer

- 2 kleine Töpfe
- Sparschäler
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

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

Eier (3), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 588kcal, Fett 23.9g,
Kohlenhydrate 78.3g, Eiweiß 16.9g



In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Gurke** mit einem Sparschäler in lange, dünne Streifen schneiden, dabei das Kerngehäuse aussparen. Die **Gurkenstreifen** mit 1 kräftigen Prise Salz vermengen und beiseitestellen.



Die **Radieschen** in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **Apfel** 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.



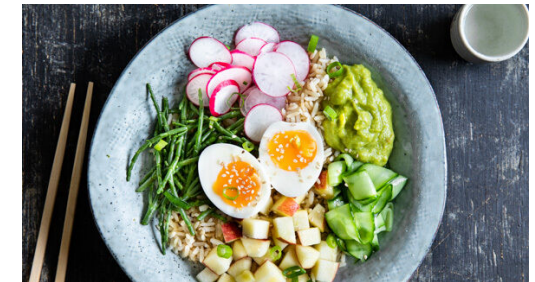
Den **Reis** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



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



In einem zweiten kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Die **Eier** vorsichtig in das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze 4-5Min. (Eigelb noch flüssig) oder 7-8Min. (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.