



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 wachsw weich 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 ¹
- 1 Bund Radieschen
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Äpfel
- 1 unbehandelte Limette
- 60g Queller
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl ²
- 2 Pck. Guacamole
- 2 Pck. Sesam ²

- Salz und Pfeffer

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

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

Eier (1), Sesamsamen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 543kcal, Fett 19.4g,
Kohlenhydrate 73.8g, 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.



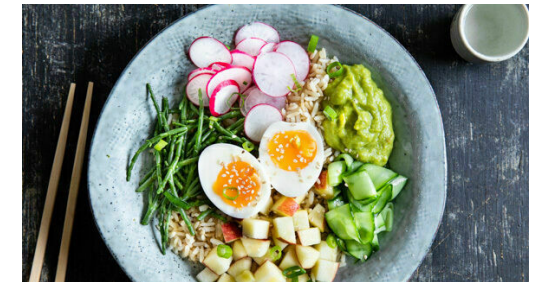
Den **Reis** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



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.