



Reis-Bowl mit Apfel und Ei

mit Queller und Guacamole



ca. 25min



4 Portionen

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!

Was du von uns bekommst

- 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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 543kcal, Fett 19.4g, Kohlenhydrate 73.8g, Eiweiß 16.6g



1. Gurke vorbereiten

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.



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.



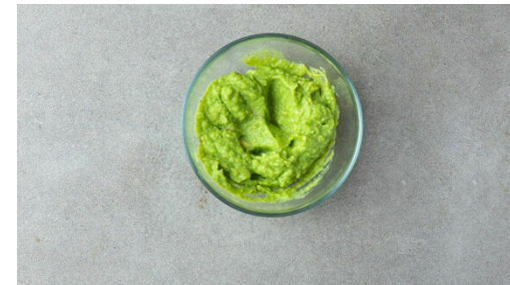
3. Eier kochen

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



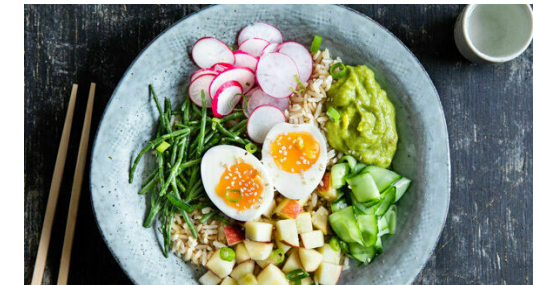
4. Zutaten vorbereiten

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 **1EL Limettensaft** vermengen. Den **Queller** mit dem **Sesamöl** vermengen.



5. Guacamole verfeinern

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



6. Anrichten und servieren

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.