



Bratreis mit Spiegeleiern und Kräutern

mit Zucchini und Tomaten



ca. 35min



2 Personen

Wenn es abends schnell und einfach gehen soll, was eignet sich dann besser als Bratreis? Wir hatten mal wieder Lust darauf und haben unserem Reis reichlich frisches Gemüse und leckere Spiegeleier an die Seite gestellt. In Sachen Würze haben wir ein wenig herumexperimentiert und statt der klassischen Sojasauce mal eine nordafrikanische Gewürzmischung verwendet. Und was sollen wir sagen: Das Ergebnis kann sich sehen lassen!

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 1 Zwiebel
- 2 Zucchini
- 4 Tomaten
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 4 Bio-Eier ¹
- 10g Petersilie & Minze
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter ²
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 716kcal, Fett 34.6g, Kohlenhydrate 77.3g, Eiweiß 24.9g



1. Zwiebeln braten

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln. In einer großen Pfanne mit 2EL Butter und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 2-4Min. glasig anbraten.



2. Reis kochen

Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen, dann den Deckel abnehmen und die Oberfläche des **Reises** etwas antrocknen lassen.



3. Gemüse braten

Die **Zucchini** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Zu den **Zwiebeln** in die Pfanne geben und ca. 7Min. anbräunen. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln, die **Tomaten** halbieren und grob würfeln. Den Knoblauch und die **Gewürzmischung** in die Pfanne geben, unterrühren und ca. 1Min. mitbraten. Die **Tomaten** zugeben, 3-5Min. mitbraten und alles salzen und pfeffern.



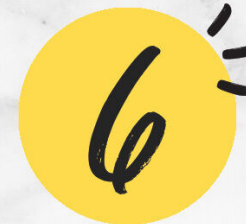
4. Reis braten

Das **Gemüse** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. 1EL Butter in der Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, den **Reis** hineingeben und mit einem Pfannenwender flach drücken. Ca. 5Min. braten lassen, bis der **Reis** duftet und goldbraun ist, dabei nicht rühren. **Tipp:** Du kannst den **Reis** vorsichtig mit dem Pfannenwender anheben, um nachzusehen, ob er schon bräunt.



5. Spiegeleier braten

In einer mittleren Pfanne 2TL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die **Eier** aufbrechen, in die Pfanne gleiten lassen und in 3-4Min. zu **Spiegeleiern** braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Petersilie** und die **Minzblätter** grob schneiden. Das **Gemüse** und die **Kräuter** in der Pfanne mit dem **Reis** vermengen. Die **Spiegeleier** auf dem **Reis** anrichten und servieren.



6. Resteküche

Du hast noch Gemüsereste im Kühlschrank? Kein Problem, das haben wir gleich! Paprika, Karotten oder Brokkoli funktionieren zum Beispiel ganz wunderbar in diesem Gericht - einfach klein schneiden und mit dem restlichen Gemüse anbraten.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**