



Bratreis mit Spiegeleiern und Kräutern

mit Zucchini und Tomaten



ca. 35min



3-4 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

- 300g Jasminreis
- 2 Zwiebeln
- 4 Zucchini
- 10 Tomaten
- 4 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 8 Bio-Eier ¹
- 20g Petersilie & Minze
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 7½EL Butter ²
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 2-3 große Pfannen
- 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 725kcal, Fett 34.8g, Kohlenhydrate 79.2g, Eiweiß 25.3g



1. Zwiebeln braten

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und grob würfeln. In 1-2 großen Pfannen mit 4EL Butter und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 2-4Min. glasig anbraten. (Auch wenn die **Zwiebeln** noch nicht so viel Platz brauchen – es kommt später viel Gemüse hinzu.)



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. 2 Knoblauchzehen 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. 2EL 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 großen Pfanne 4TL 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.