



Vollkornreis mit Spiegelei und Kräutern

mit Zucchini und Tomaten



ca. 30min



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 ein leckeres Spiegelei 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 Express-Naturreis
- 2 Zwiebeln
- 2 Zucchini
- 4 Tomaten
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 4 Bio-Eier ¹
- 20g Petersilie & Minze
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 5EL Butter ²
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- Messbecher

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 533kcal, Fett 21.9g, Kohlenhydrate 67.8g, Eiweiß 15.6g

1

1. Zwiebeln braten

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und grob würfeln. In einer großen Pfanne mit 2EL Butter und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 2-4Min. glasig anbraten.

2

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

3. Gemüse braten

Die **Zucchini** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Zu den **Zwiebeln** in die Pfanne geben und ca. 5Min. 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, 2-4Min. mitbraten und alles salzen und pfeffern.

4

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

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

6. Volles Haus

Oh je: Es haben sich spontan Gäste angekündigt und das Essen reicht nur für vier? Ach Quatsch, das haben wir gleich! Etwas zusätzliches Gemüse aus deinem Kühlschrank sorgt für mehr Inhalt in der Pfanne – Paprika, Karotten oder Brokkoli funktionieren zum Beispiel ganz wunderbar. Die Eier werden nicht gespiegelt, sondern als Rühreier untergehoben – so haben alle was davon. Ganz einfach!

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**