



Überbackener Basmati-Gemüse-Kuchen

mit Zucchini und Tomaten



30-40min



3-4 Personen

Unsere Köchin Hannah hat hier ein besonders pffiffiges Reisrezept ausgetüftelt: Duftender Basmatireis, fein-salziger Fetakäse und gebratenes Zucchini-Lauch-Gemüse werden mit einer Eiercreme übergossen und mit leckerem Hartkäse bedeckt. Im Ofen überbacken wird daraus ein aromatischer Reiskuchen, der auf köstlichste Weise satt macht. Und das Beste: Mit großer Wahrscheinlichkeit bleibt sogar noch was für die Lunchbox übrig!

Was du von uns bekommst

- 400g Basmatireis
- 3 Stangen Lauch
- 2 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 1 Packung Fetakäse ⁷
- 4 Eier ³
- 1 Päckchen gemahlene Muskatnuss
- 1 Packung Kirschtomaten

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- große, ofenfeste Pfanne
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 715kcal, Fett 25.4g, Kohlenhydrate 86.2g, Eiweiß 30.1g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. 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.



4. Käse-Ei-Creme vorbereiten

Den **Hartkäse** fein reiben. Den **Fetakäse** mit den Fingern oder einer Gabel grob zerkrümeln und mit den **Eiern**, der **1/2 des geriebenen Käses** sowie **1 Prise Muskatnuss oder mehr nach Geschmack** verrühren.



2. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Lauch** längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Zucchini** längs vierteln und in ca. 1cm große Stücke schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



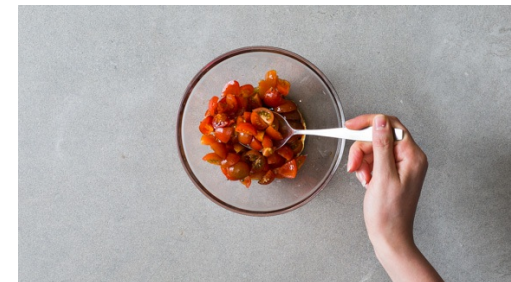
5. Reiskuchen backen

Den **Reis** und die **Käse-Eier-Creme** in der Pfanne unter das **Gemüse** mengen und die Masse glatt streichen. Mit dem **restlichen Hartkäse** bestreuen und den **Reiskuchen** 15-25Min. im Ofen backen, bis die **Käse-Ei-Creme** gestockt und der **Reiskuchen** goldbraun ist.



3. Gemüse anbraten

Den **Lauch** und die **Zucchini** in einer großen, ofenfesten Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 8-10Min. goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, den **Knoblauch** dazugeben und 1-2Min. mitbraten.



6. Salat zubereiten

Inzwischen die **Kirschtomaten** vierteln und mit 1-2EL Olivenöl, 1EL Essig sowie Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker vermengen. Den **Basmati-Gemüse-Kuchen** nach Belieben mit etwas **Tomatensalat** garnieren und mit dem **restlichen Salat** servieren.