



Bunter Bratreis mit Spiegelei und Kräutern

mit Zucchini und Tomaten



ca. 30min



4 Portionen

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!

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

- 5EL Butter ²
- Salz und Pfeffer

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

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

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

Energie 530kcal, Fett 21.1g,
Kohlenhydrate 68.7g, Eiweiß 16.3g



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 einer großen Pfanne mit 2EL Butter und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 2-4Min. glasig anbraten.



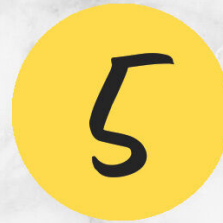
Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen, dann den Deckel abnehmen und die Oberfläche des **Reises** etwas antrocknen lassen.



Die **Zucchini** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Zu den **Zwiebeln** in die Pfanne geben und ca. 5Min. anbräunen. Den **Knoblauch** 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.



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.



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.



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!

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [📷](#) [📺](#) [📱](#) [#marleyspooning](#)