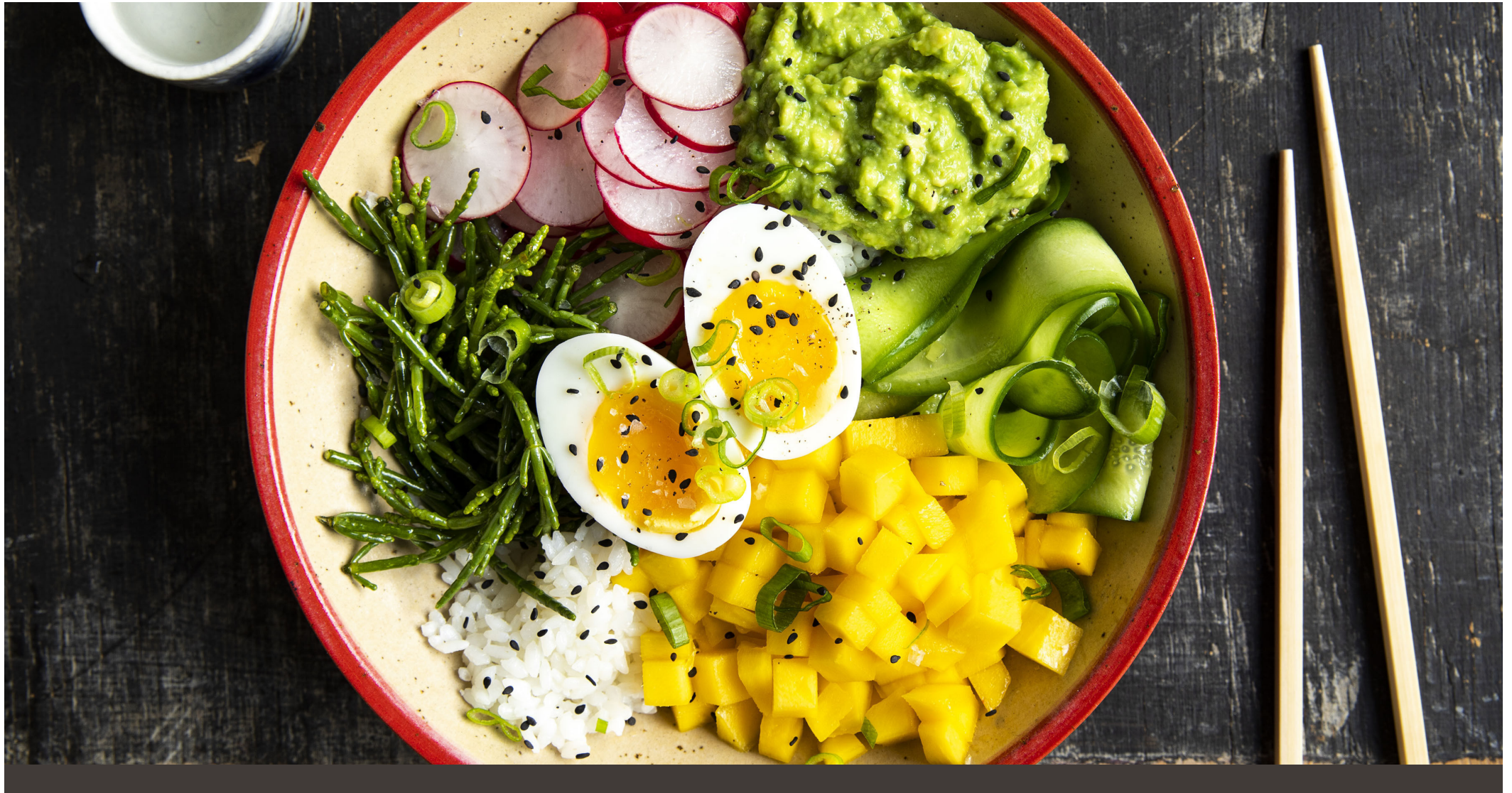




RS Fruchtige Reis-Bowl mit Mango und Ei

mit Queller und Guacamole



20-30min



4 Portionen

Du fragst dich, was das Besondere an Avocados ist? Wir geben dir gleich 4 gute Gründe, die Powerfrucht noch heute zu genießen: Sie ist reich an ungesättigten Fettsäuren, enthält viel Kalium und Ballaststoffe – und sie ist einfach super lecker! Als Guacamole zu fruchtiger Mango, knackigem Queller und Radieschen und mit einem wachweich gekochten Ei hat die bunte Bowl aber noch mehr zu bieten. Lass es dir schmecken!

- 300g Sushireis
- 1 große Gurke
- 4 Bio-Eier ¹
- 1 Bund Radieschen
- 1 Mango
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 unbehandelte Limette
- 60g Queller
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl ²
- 2 Pck. Guacamole
- 1 Pck. Sesam ²

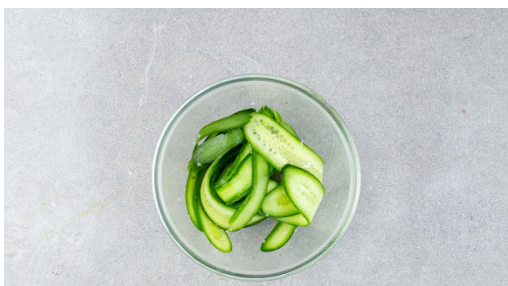
- Salz und Pfeffer

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- Sparschäler
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

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

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

Energie 632kcal, Fett 19.6g,
Kohlenhydrate 100.2g, Eiweiß 16.6g



In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Gurke** mit einem Sparschäler in lange, dünne Streifen schneiden, dabei das Kerngehäuse aussparen. Die **Gurkenstreifen** mit 1 kräftigen Prise Salz vermengen und beiseitestellen.



Die **Radieschen** in dünne Scheiben schneiden. Die **Mango** schälen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Limetten** halbieren und auspressen. Möglichst viel Flüssigkeit aus den **Gurkenstreifen** auspressen und die **Gurken** mit **1-2EL Limettensaft** vermengen. Den **Queller** mit dem **Sesamöl** vermengen.



Den **Reis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt, dann in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 18-20Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Die **Guacamole** nach Geschmack mit Salz und Pfeffer verfeinern.



Die **Eier** in einem kleinen Topf mit kaltem Wasser bedecken. Das Wasser zum Kochen bringen und die **Eier** nach Geschmack 4-5Min. (Eigelb noch flüssig) oder 7-8Min. (Eigelb fest) kochen lassen. Anschließend zum Abschrecken in kaltes Wasser legen.



Die **Eier** schälen und halbieren. Den **Reis** auf tiefe Schalen oder Teller verteilen und den **Queller**, die **Radieschen**, die **Guacamole**, die **Gurken**, die **Mango** und die **Eier** darauf verteilen. Mit den **Lauchzwiebeln** und dem **Sesam** garnieren und servieren.