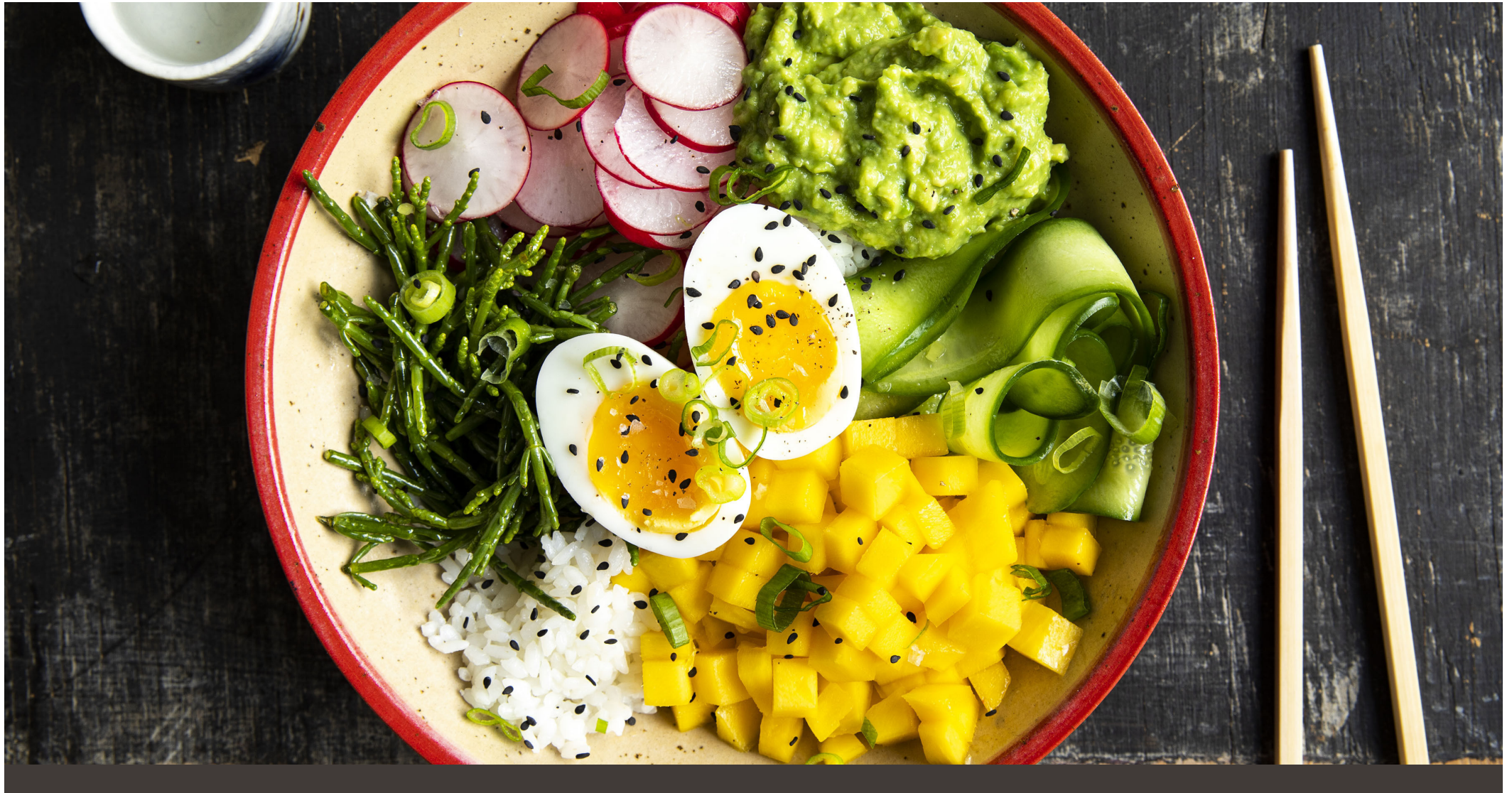




RS Fruchtige Reis-Bowl mit Mango und Ei

mit Radieschen, Gurke und Guacamole



20-30min



4 Portionen

Eine bunte Bowl zum Sattsehen und -essen: Auf leckerem Sushireis ergänzen sich als feine Toppings cremige Guacamole, fruchtige Mangostückchen, knackige Radieschen und Gurke sowie ein wachsw weich gekochtes Ei. Garniert mit geröstetem Sesam bleiben keine Wünsche offen. Lass es dir schmecken!

Was du von uns bekommst

- 300g Sushireis
- 1 große Gurke
- 4 Bio-Eier ¹
- 1 Bund Radieschen
- 2 Mangos
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl ²
- 2 Pck. Guacamole
- 1 Pck. Sesam ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Essig

Küchenutensilien

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

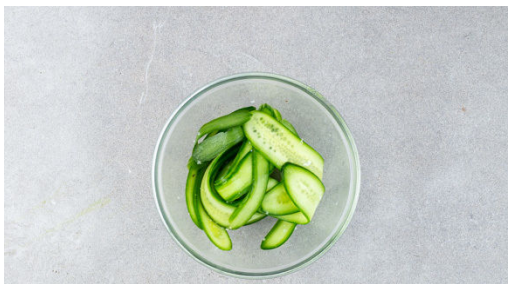
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Gurke vorbereiten

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.



4. Garnitur vorbereiten

Die **Radieschen** in dünne Scheiben schneiden. Die **Mangos** schälen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Möglichst viel Flüssigkeit aus den **Gurkenstreifen** auspressen und die **Gurken** mit dem **Sesamöl** und 2EL hellem Essig vermengen.



2. Reis kochen

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.



5. Guacamole verfeinern

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



3. Eier kochen

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.



6. Anrichten und servieren

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