



Avocado-Reis-Bowl mit Mango und Ei

mit Queller und Wasabi-Guacamole



20-30min



3-4 Personen

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! Mit fruchtiger Mango, knackigem Queller und Radieschen und einem wachsweich gekochten Ei hat die bunte Bowl aber noch mehr zu bieten. Lass es dir schmecken!

Was du von uns bekommst

- 300g Sushireis
- 1 Gurke
- 4 Bio-Eier³
- 1 Bund Radieschen
- 1 reife Mango
- 1 Lauchzwiebel
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Packung Queller
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl¹¹
- 3 Päckchen Wasabipaste
- 2 Becher Guacamole
- 1 Päckchen schwarzer Sesam¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz

Küchenutensilien

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

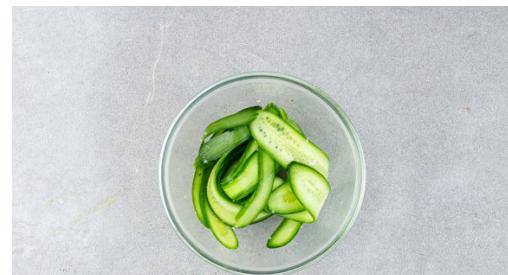
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (3), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

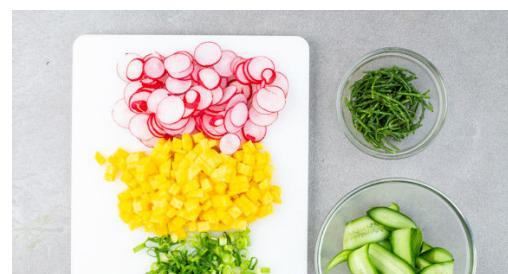
Nährwertangaben pro Portion

Energie 633kcal, Fett 21.3g, Kohlenhydrate 92.7g, Eiweiß 16.4g



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 1/2TL Salz vermengen und beiseitestellen.



4. Garnitur vorbereiten

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 **1EL Limettensaft** vermengen. Den **Queller** mit dem **Sesamöl** 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 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



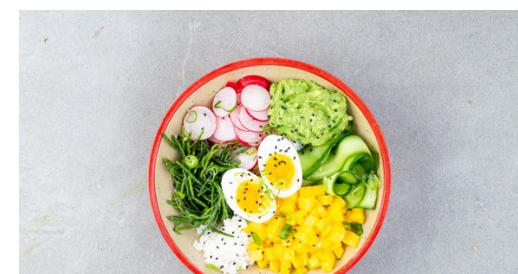
3. Eier kochen

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.



5. Guacamole verfeinern

Die **Wasabipaste** mit 2EL heißem Wasser verrühren und nach Geschmack unter die **Guacamole** rühren.



6. Anrichten und servieren

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.