



Überbackener Basmati-Gemüse-Kuchen

mit Feta und Tomatensalat

⌚ 30-40min ⌐ 4 Portionen

Unsere Köchin Hannah hat hier ein besonders pfiffiges 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

- 300g Bio-Basmatireis
- 2 Stangen Lauch
- 2 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. Hartkäse, gehobelt²
- 100g Feta²
- 4 Bio-Eier¹
- 500g Kirschtomaten

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 773kcal, Fett 32.9g, Kohlenhydrate 86.8g, Eiweiß 29.2g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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 12-14Min. 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 hacken. Den **Fetakäse** mit den Fingern oder einer Gabel grob zerkrümeln und mit den **Eiern** und der **½ des Hartkäses** verrühren.



2. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) 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 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 8-10Min. goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, den **Knoblauch** dazugeben und 1-2Min. mitbraten.



6. Tomatensalat zubereiten

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