



Fruchtige Reis-Bowl mit Mango und Ei

mit Queller und 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! 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!

- 400g Sushireis
- 1 Gurke
- 4 Bio-Eier ³
- 1 Bund Radieschen
- 1 reife Mango
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Packungen Queller
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl

¹¹

- 2 Becher Guacamole
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹

- Salz und schwarzer Pfeffer

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

Allergene

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

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



In einem mittelgroßen Topf 800ml 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.



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 EL 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 10-12Min. 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.