



Gebratener Reis mit Ei

mit Kidneybohnen und Lauchzwiebel



unter 20min



4 Portionen

Es soll schnell gehen, aber ein bisschen selber kochen möchtest du auch? Dann ist dieses Rezept genau das Richtige für dich. Die nahrhafte Lunch-Bowl mit Reis, Bohnen und Gemüse ist vorgegart und wird mit wenigen weiteren Zutaten zu einer noch köstlicheren Mahlzeit. Wenig Aufwand, viel Genuss!

- 4 Bio-Eier ¹
- 50ml Tamari-Sojasauce ³
- 3 Lauchzwiebeln
- 4 Lunch Bowls mit Reis, Kidneybohnen & Gemüse
- 75g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{2,4}

- Zucker
- Pfeffer
- Pflanzenöl

- Wok oder große Pfanne

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

Enthält: **Eier** (1), **Erdnüsse** (2),
Sojabohnen (3), **Schalenfrüchte** (4).

Kann Spuren enthalten von: Sellerie,
Gluten

Energie 630kcal, Fett 29.7g,
Kohlenhydrate 60.8g, Eiweiß 22.1g



Die **Eier** aufbrechen und in eine kleine Schüssel gleiten lassen, die **½ der Sojasauce** hinzugeben. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **restliche Sojasauce** mit 1EL Wasser und je 1 kräftigen Prise Pfeffer und Zucker verrühren.



Einen Wok oder eine große Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen, dann die **Eier** mit 1 EL Pflanzenöl im Wok bzw. der Pfanne braten und dabei durchrühren. Sobald die **Eier** gerade so gestockt sind, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Den Wok bzw. die Pfanne nicht auswaschen und 1½ EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen.



Einige grüne Lauchzwiebelringe beiseitelegen, den Rest kurz im heißen Öl anbraten. Die **Reis-Bowl** und die **Cashews** hinzugeben, in einer Schicht flach verteilen und ca. 3Min. braten, bis der **Reis** knusprig wird. Die **Sojasauce** unterrühren und mitbraten, bis sie verdampft ist. Vom Herd nehmen und die **Eier** untermischen. Mit den **aufbewahrten Lauchzwiebeln** garniert serviert.



Dein Feedback ist wichtig, denn es hilft uns, unsere Rezepte und unser Angebot zu verbessern und mehr von dem zu liefern, was du liebst. Also sei nicht schüchtern – bewerte jedes Rezept, das du aus unserem Menü ausprobiert hast!



Großzügigkeit ist eine tolle Sache und gutes Essen will geteilt werden! Schicke deinen Freunden ein köstliches Geschenk und lade sie über deinen Account zu Marley Spoon ein – sie erhalten dann ein besonderes Willkommensangebot und du bekommst von uns eine kleine Belohnung, wenn sich deine Freunde über deine Einladung anmelden!



Kennst du schon die köstlichen Leckereien aus unserem Markt? Dort findest du kaltgepresste **Säfte**, feine Desserts oder Zutaten für einen bunten Beilagensalat. So machst du deine nächste Mahlzeit zu etwas ganz Besonderem!

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**