

## Bunte Reis-Bowl mit Kaki und Ei

mit Queller und Guacamole



ca. 25min



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 Kaki, knackigem Queller und Radieschen sowie einem wachswiech gekochten Ei hat die bunte Bowl aber noch mehr zu bieten. Lass es dir schmecken!

## Was du von uns bekommst

- 400g Sushireis
- 1 Gurke
- 4 Bio-Eier<sup>3</sup>
- 1 Bund Radieschen
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Kaki
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Packungen Queller
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl<sup>11</sup>
- 2 Becher Guacamole
- 1 Päckchen Sesam<sup>11</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

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

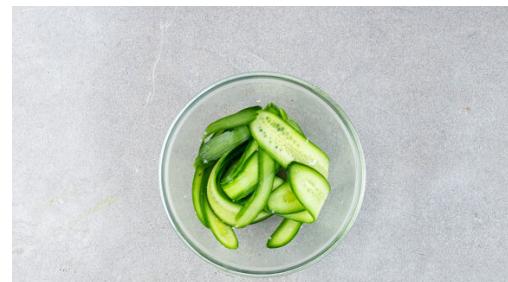
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 612kcal, Fett 20.7g, Kohlenhydrate 92.3g, Eiweiß 16.1g



**1. Gurke vorbereiten**

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.



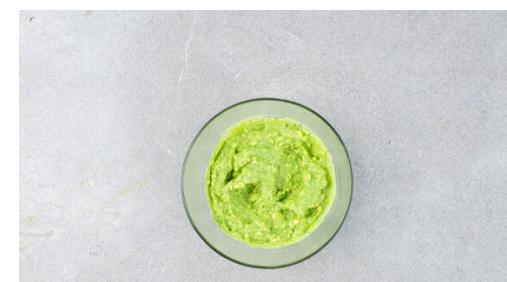
**4. Garnitur vorbereiten**

Die **Radieschen** in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Kaki** halbieren, harte Fruchtblätter wegschneiden und die **Kaki** in kleine Würfel schneiden. Die **Limette** halbieren und auspressen. Möglichst viel Flüssigkeit aus den **Gurken** 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.



**5. Guacamole verfeinern**

Die **Guacamole** nach Geschmack mit dem **restlichen Limettensaft** sowie Salz und Pfeffer verfeinern.



**3. Eier kochen**

Die **Eier** in einem zweiten 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 **Kaki**, den **Queller** und die **Eier** darauf verteilen. Mit den **Lauchzwiebeln** und dem **Sesam** garnieren und servieren.