MARLEY SPOON



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, gehobelt [2]
- 100g Feta [2]
- 4 Bio-Eier [1]
- 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
Enthält: **Eier** (1), **Milch** (2).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Senf, Sesamsamen

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.



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.



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.



4. Käse-Ei-Creme vorbereiten

Den **Hartkäse** fein hacken. Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel grob zerkrümeln und mit den **Eiern** und der **½ des Hartkäses** verrühren.



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.



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.

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**