MARLEY SPOON



Überbackener Basmati-Gemüse-Kuchen

mit Feta und Tomatensalat

30-40min 2 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

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Stange Lauch
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt [2]
- 50g Feta [2]
- 2 Bio-Eier [1]
- 250g Kirschtomaten

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroße, ofenfeste Pfanne
- kleiner 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 736kcal, Fett 29.6g, Kohlenhydrate 87.0g, Eiweiß 27.2g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml 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 mittelgroßen, ofenfesten Pfanne mit 1EL 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 1EL Olivenöl, 1EL Essig sowie je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer vermengen. Den **Basmati-Gemüse-Kuchen** nach Belieben mit etwas **Tomatensalat** garnieren und mit dem **restlichen Salat** servieren.