MARLEY SPOON



Fruchtige Reis-Bowl mit Apfel und Ei

mit Radieschen, Gurke und Guacamole

20-30min 4 Portionen

Eine bunte Bowl zum Sattsehen und -essen: Auf leckerem Vollkornreis ergänzen sich als feine Toppings cremige Guacamole, fruchtige Apfelstückchen, knackige Radieschen und Gurke sowie ein wachsweich gekochtes Ei. Garniert mit geröstetem Sesam bleiben keine Wünsche offen. Lass es dir schmecken!

Was du von uns bekommst

- 300g Parboiled-Naturreis
- 2 Gurken
- 4 Bio-Eier [1]
- 1 Bund Radieschen
- 2 Äpfel
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl [2]
- 2 Pck. Guacamole
- 1 Pck. Sesam [2]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene
Enthält: **Eier** (1), **Sesamsamen** (2).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 516kcal, Fett 16.7g, Kohlenhydrate 75.0g, Eiweiß 15.0g



1. Gurke vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Gurken** mit einem Sparschäler in lange, dünne Streifen schneiden, dabei das Kerngehäuse aussparen. Die **Gurkenstreifen** mit 1 kräftigen Prise Salz vermengen und beiseitestellen.



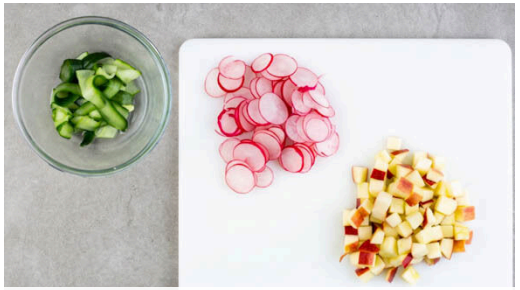
2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12–15Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



3. Eier kochen

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.



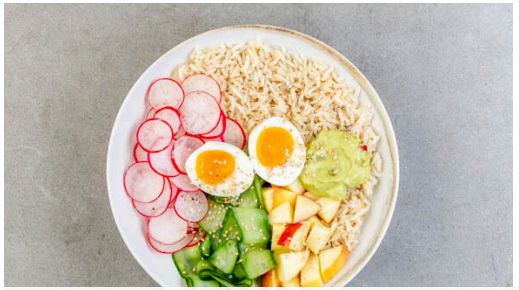
4. Garnitur vorbereiten

Die **Radieschen** in dünne Scheiben schneiden. Die **Äpfel** halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. In einem Sieb möglichst viel Flüssigkeit aus den **Gurken** auspressen, dann die **Gurken** mit dem **Sesamöl** und 2EL hellem Essig vermengen.



5. Guacamole verfeinern

Die **Guacamole** nach Geschmack mit Salz und Pfeffer verfeinern.



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 **Apfelwürfel** und die **Eier** darauf anrichten. Mit dem **Sesamöl** beträufeln und mit dem **Sesam** garniert servieren.