



Bunte Reis-Bowl mit Apfel und Ei

mit Queller und Guacamole



ca. 25min



2 Personen

Egal, wie es draußen aussieht, mit fruchtigem Apfel, knackigem Queller und Radieschen sowie einem wachsweich gekochten Ei macht unsere bunte Bowl jeden Tag zum Frühlingsanfang! Außerdem noch dabei: Guacamole aus leckerer Avocado, reich an ungesättigten Fettsäuren und voll mit Kalium und Ballaststoffen. Für den Frischekontrast sorgen Limette und Gurke, für den elegant-nussigen Touch geröstetes Sesamöl. Lass es dir schmecken!

Was du von uns bekommst

- 200g Express-Natureis
- 1 Minigurke
- 2 Bio-Eier ³
- 1 Bund Radieschen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Apfel
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Packung Queller
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 1 Becher Guacamole
- 1 Päckchen Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- 2 kleine Töpfe
- Sparschäler
- Zitronenpresse
- Sieb

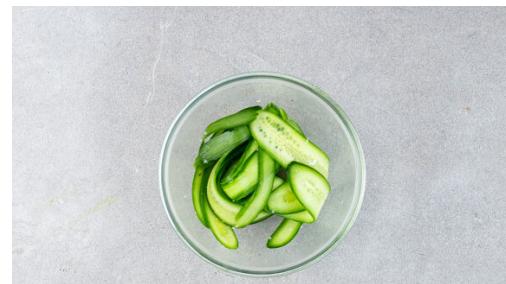
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

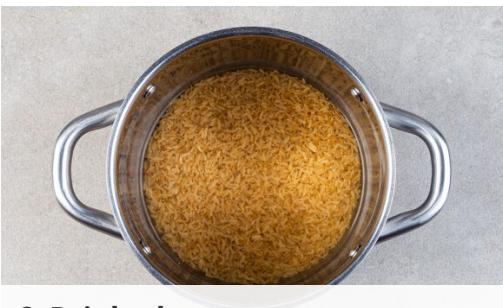
Nährwertangaben pro Portion

Energie 678kcal, Fett 24.3g, Kohlenhydrate 98.3g, Eiweiß 18.4g



1. Gurke vorbereiten

In einem kleinen Topf ausreichend 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 kräftigen Prise Salz vermengen und beiseitestellen.



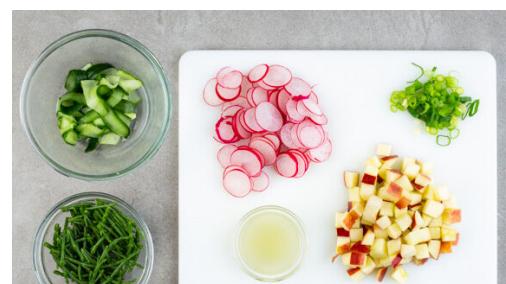
2. Reis kochen

Den **Reis** in das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze in 8-10Min. bissfest kochen. Anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



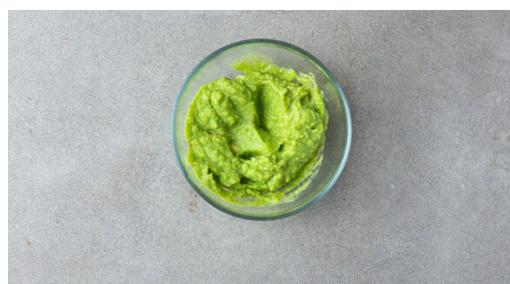
3. Eier kochen

Die **Eier** in einem zweiten kleinen Topf mit kaltem Wasser bedecken. Das Wasser zum Kochen bringen und die **Eier** nach Geschmack zwischen 4-5Min. (Eigelb noch flüssig) und 7-8Min. (Eigelb fest) kochen lassen. Anschließend zum Abschrecken in kaltes Wasser legen.



4. Garnitur vorbereiten

Die **Radieschen** in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **Apfel** halbieren, entkernen und 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.



5. Guacamole verfeinern

Die **Guacamole** nach Geschmack mit dem **restlichen Limettensaft** sowie 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 **Apfelstückchen**, den **Queller** und die **Eier** darauf verteilen. Mit den **Lauchzwiebeln** und dem **Sesam** garnieren und servieren.