



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 wachweich 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!

- 200g Express-Naturreis
- 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

- Salz und schwarzer Pfeffer

- 2 kleine Töpfe
- Sparschäler
- Zitronenpresse
- Sieb

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

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

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



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.



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 **1 EL Limettensaft** vermengen. Den **Queller** mit dem **Sesamöl** vermengen.



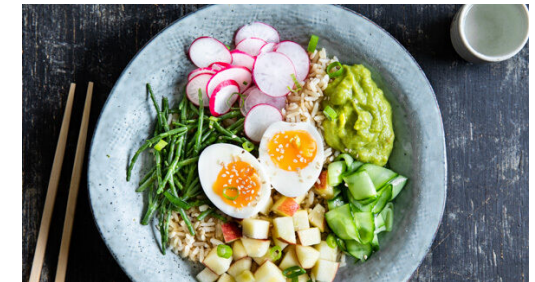
Den **Reis** in das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze in 8-10Min. bissfest kochen. Anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



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



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.



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.