

## Bunte Reis-Bowl mit Apfel und Ei

mit Queller und Guacamole



ca. 25min



3-4 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

- 400g Express-Natureis
- 1 Gurke
- 4 Bio-Eier<sup>3</sup>
- 1 Bund Radieschen
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Äpfel
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Packungen Queller
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl<sup>11</sup>
- 2 Becher Guacamole
- 2 Päckchen Sesam<sup>11</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf
- Sparschäler
- Zitronenpresse
- Sieb

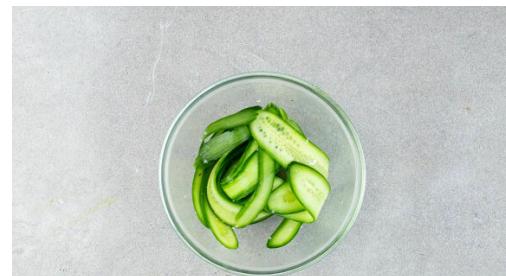
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

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

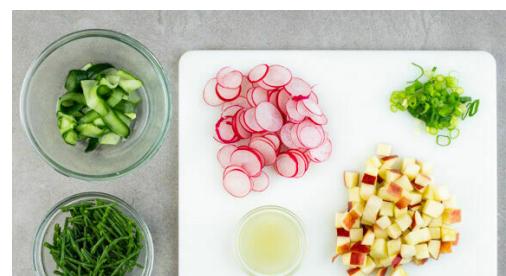
## Nährwertangaben pro Portion

Energie 656kcal, Fett 23.1g, Kohlenhydrate 95.7g, Eiweiß 18.1g



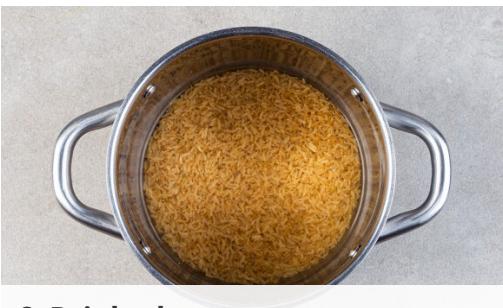
**1. Gurke vorbereiten**

In einem mittelgroßen 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 1/2TL Salz vermengen und beiseitestellen.



**4. Garnitur vorbereiten**

Die **Radieschen** in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Äpfel** 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.



**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.



**5. Guacamole verfeinern**

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



**3. Eier kochen**

Die **Eier** in einem 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.



**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.