MARLEY SPOON



Vollkorn-Bratreis mit Spiegelei

pikant mit gelber Currypaste und Ananas

ca. 25min 4 Portionen

Gebratener Reis ist eines dieser Gerichte, die so simpel und doch so köstlich sind, dass man sich glatt fragt, warum man da nicht selbst drauf gekommen ist. Diese Variante mit Naturreis, Paprika und Lauch kommt dank süßer Ananas, pikanter gelber Currypaste und aromatischem Koriander auch ohne Sauce überaus geschmackvoll daher. Gekrönt wird der Ruckizucki-Feierabendschmaus von einem leckeren Spiegelei. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 300g Parboiled-Naturreis
- 2 Paprika
- 2 Dosen Ananasstücke
- 2 Stangen Lauch
- 1 Pck. gelbe Currypaste
- 4 Bio-Eier [1]
- 10g Koriander
- 50ml Tamari-Sojasauce [2]

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- 2 große Pfannen
- Sieb

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

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

Nährwertangaben pro Portion
Energie 591kcal, Fett 21.6g, Kohlenhydrate 81.3g, Eiweiß 16.2g



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Ananas** in ein Sieb abgießen, dabei den **Saft** auffangen. Den Sieb anschließend abspülen.



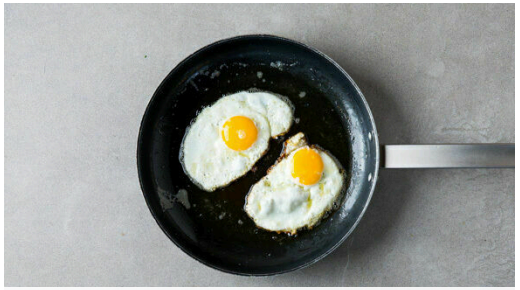
2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Den **Reis** in das kochende Wasser geben 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. Gemüse braten

Den **Lauch** in dünne Ringe schneiden, dann mit der **Paprika** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 4–5Min. anbraten. Mit 2 kräftigen Prisen Salz würzen, ca. ⅔ **der Currypaste oder mehr nach Geschmack** sowie die **Ananas** hinzufügen und ca. 1Min. mitbraten. Anschließend vom Herd nehmen.



4. Spiegeleier braten

Die **Eier** in einer zweiten großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3–4Min. braten. **Tipp:** Wer möchte, dass das **Eigelb** fest wird, verwendet einen Deckel und brät die **Eier** 5–6Min.



5. Koriander schneiden

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden.



6. Reis zugeben

Den gegarten **Reis** mit der **Sojasauce** und **2–3EL Ananassaft** zu dem **Gemüse** geben und bei mittlerer bis starker Hitze 1–2Min. erwärmen. Mit Salz abschmecken. Den **Reis** mit dem **Gemüse** und der **Ananas** auf Teller verteilen, die **Spiegeleier** darauf anrichten und mit dem **Koriander** garniert servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**