



## Gebratener Vollkornreis mit Spiegelei

pikant mit roter Currypaste und Ananas



ca. 25min



3-4 Personen

Gebratener Reis ist eines dieser Gerichte, die so simpel und doch so schmackhaft sind, dass man sich glatt fragt, warum man da nicht selbst draufgekommen ist. Tja, diesmal waren wir einfach schneller: Unsere Variante wird mit Naturreis, Paprika und Lauch gemacht. Süße Ananas, pikante rote Currypaste und aromatischer Koriander verleihen dem Ganzen zusätzlich Geschmack - aber die Krönung ist das Spiegelei! Einfach lecker!



## Was du von uns bekommst

- 400g Express-Naturreis
- 2 rote Paprika
- 2 Dosen Ananas
- 400g geschnittener Lauch
- 1 Packung rote Currypaste
- 4 Bio-Eier<sup>3</sup>
- 10g Koriander
- 50ml Sojasauce<sup>1,6</sup>

## 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

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 625kcal, Fett 17.8g, Kohlenhydrate 93.4g, Eiweiß 18.3g



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend 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.



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. Gemüse braten

Den **Lauch** und die **Paprika** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. anbraten. Mit 2 kräftigen Prisen Salz würzen, **2/3 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.