



Fruchtige Reis-Bowl mit Apfel und Ei

mit Queller und Guacamole



ca. 25min



3-4 Personen

Die bunte Bowl mit fruchtigem Apfel, knackigem Queller und Radieschen sowie einem wachsweich gekochten Ei verkörpert den idealen Ausklang eines lauen Sommerabends! Außerdem noch dabei: Guacamole aus leckerer Avocado, für den Frischekontrast Limette und Gurke sowie für den elegant-nussigen Touch geröstetes Sesamöl. Lass es dir schmecken!

Was du von uns bekommst

- 400g Express-Natureis
- 1 Gurke
- 4 Bio-Eier³
- 1 Bund Radieschen
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Äpfel
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Packungen Queller
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl¹¹
- 2 Becher Guacamole
- 2 Päckchen Sesam¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf
- Sparschäler
- Zitruspresse
- Sieb

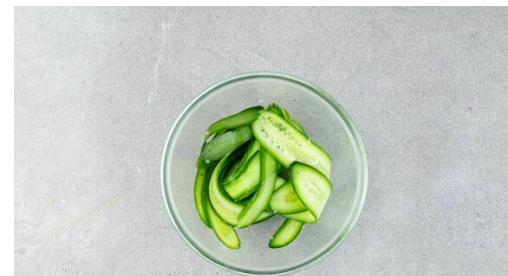
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

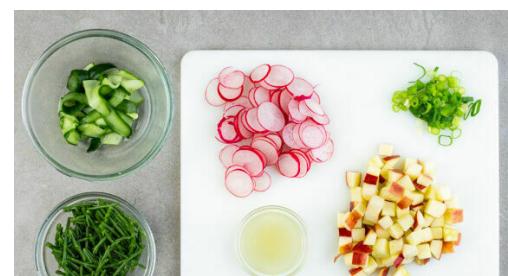
Nährwertangaben pro Portion

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



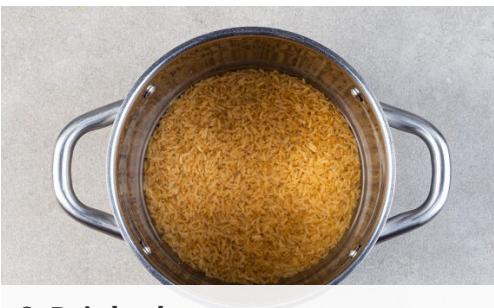
1. Gurke vorbereiten

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.



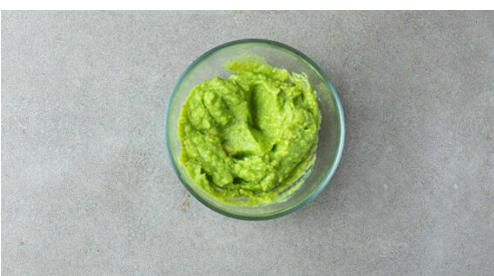
4. Zutaten vorbereiten

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.