DINNERLY

Bratreis mit Spiegelei und Kräutern

mit Zucchini und Tomaten

ca. 30min 2 personen

Wenn es abends schnell und einfach gehen soll, was eignet sich dann besser als Bratreis? Wir hatten mal wieder Lust darauf und haben unserem Reis reichlich frisches Gemüse und ein leckeres Spiegelei an die Seite gestellt. In Sachen Würze haben wir ein wenig herumexperimentiert und statt der klassischen Sojasauce mal eine nordafrikanische Gewürzmischung verwendet. Und was sollen wir sagen: Das Ergebnis kann sich sehen lassen!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g jasmijnrijst
- 1 ui
- 1 courgette
- 2 tomaten
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 2 eieren [3]
- 10g verse kruidenmix: munt & platte peterselie

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- teen knoflook
- 35g boter [7]
- peper en zout

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- kleine koekenpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- zeef of vergiet

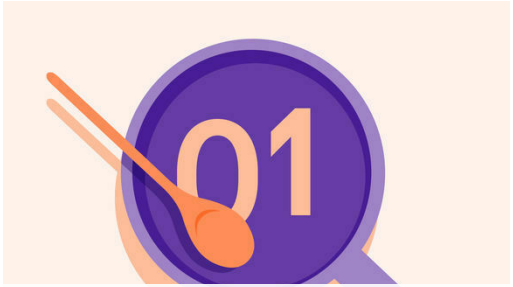
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

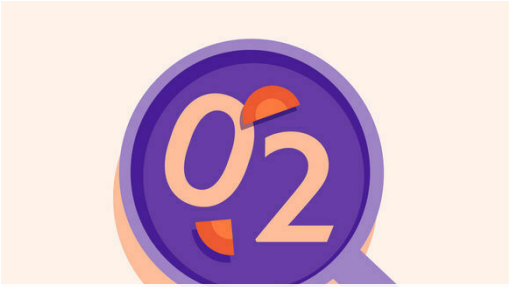
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 615kcal, vet 20.2g, koolhydraten 92.9g, eiwit 16.1g



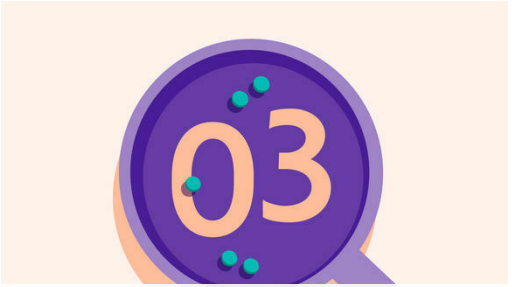
1. Zwiebeln braten

In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln. In einer großen Pfanne mit 1EL Butter und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 2–4Min. glasig anbraten.



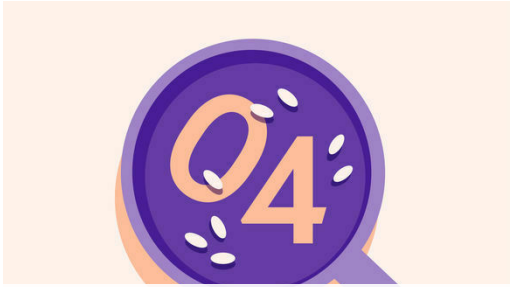
2. Reis kochen

Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10–12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen, dann den Deckel abnehmen und die Oberfläche des **Reises** etwas antrocknen lassen.



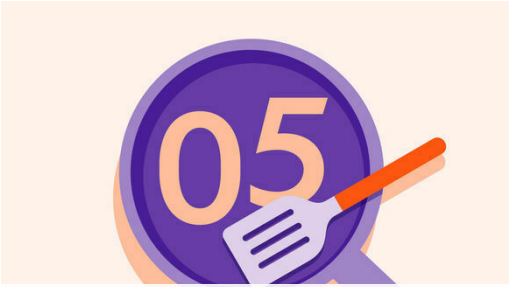
3. Gemüse braten

Die **Zucchini** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Zu den **Zwiebeln** in die Pfanne geben und ca. 5Min. anbräunen. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln, die **Tomaten** halbieren und grob würfeln. Den Knoblauch und die **Gewürzmischung** in die Pfanne geben, unterrühren und ca. 1Min. mitbraten. Die **Tomaten** zugeben, 2–4Min. mitbraten und alles salzen und pfeffern.



4. Reis braten

Das **Gemüse** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. 1EL Butter in der Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, den **Reis** hineingeben und mit einem Pfannenwender flach drücken. Ca. 5Min. braten lassen, bis der **Reis** duftet und goldbraun ist, dabei nicht rühren. **Tipp:** Du kannst den **Reis** vorsichtig mit dem Pfannenwender anheben, um nachzusehen, ob er schon bräunt.



5. Spiegeleier braten

In einer kleinen Pfanne 1TL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die **Eier** aufbrechen, in die Pfanne gleiten lassen und in 3–4Min. zu **Spiegeleiern** braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Petersilie** und die **Minzblätter** grob schneiden. Das **Gemüse** und die **Kräuter** in der Pfanne mit dem **Reis** vermengen. Die **Spiegeleier** auf dem **Reis** anrichten und servieren.

6. Volles Haus

Oh je: Es haben sich spontan Gäste angekündigt und das Essen reicht nur für zwei? Ach Quatsch, das haben wir gleich! Etwas zusätzliches Gemüse aus deinem Kühlschrank sorgt für mehr Inhalt in der Pfanne – Paprika, Karotten oder Brokkoli funktionieren zum Beispiel ganz wunderbar. Die Eier werden nicht gespiegelt, sondern als Rühreier untergehoben – so haben alle was davon. Ganz einfach!

Vragen over de bereiding of over het recept? Jouw kookhotline: **030 808 11 85**

Bekijk de receptkaart online in je account op www.dinnerly.nl **#dinnerly**