

Rote Reis-Bowl mit Ei

Zutaten (für 2 Personen):

- 65 g Roter Camargue-Reis
- 170 ml Wasser
- 2 EL glutenfreier Balsamico bianco
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 2 Frühlingszwiebeln
- 200 g kleine Strauchtomaten
- 30 g junger Spinat
- 2 (Größe M) Eier
- 100 g leichter (mind. 20 % Fett i. Tr.) Schafskäse

Reis in leicht gesalzenem Wasser in einem Topf aufkochen und mit geschlossenem Deckel bei schwacher bis mittlerer Hitze 35-40 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser vollständig aufgesogen ist. Dabei ab und zu umrühren. Anschließend den Reis offen auf dem ausgeschalteten Herd ausdampfen und abkühlen lassen.

Anschließend den Reis mit Balsamico, Salz, Pfeffer und Olivenöl vermengen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Strauchtomaten waschen und in Scheiben schneiden, Stielansätze entfernen. Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln, grobe Stiele entfernen. Eier 6-7 Minuten wachweich kochen, kalt abschrecken, pellen und halbieren.

Reis in Schalen (Bowls) verteilen, Frühlingszwiebeln, Tomaten, Spinat und Eier darauf setzen und Schafskäse darüber bröseln. Sofort servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 30.09.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen