



Gemüsereis mit gebackenen Eiern

Seit 50 Jahren leistet Uncle Ben's® mit erstklassiger Reisqualität einen wesentlichen Beitrag zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung. Ein besonders buntes Beispiel ist dieser schnell zubereitete Gemüsereis, der mit den Farben des Frühlings einen Hauch von Fernost verbreitet.

Für 4 Personen als Hauptgericht

250 g Uncle Ben's
10-Minuten-Langkornreis
3 Rüebli
3 Frühlingszwiebeln
250 g gemischte Pilze
2 Zweige Majoran
1 Esslöffel Butter
ca. 1 Teelöffel Currypulver
1 Bund Schnittlauch
6 8-Minuten-Eier
Kokosfett zum Ausbacken

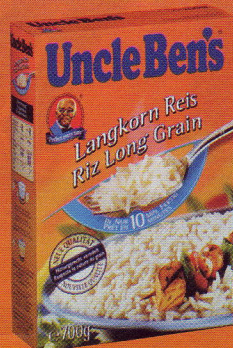
1. Reichlich Salzwasser aufkochen. Den Reis hineingeben und bissfest garen. In ein Sieb abschütten und gut abtropfen lassen.


2. Gleichzeitig die Rüebli schälen und würfeln. Mit dem Reis während etwa 5 Minuten mitkochen; sie sollen noch leicht knackig sein.

3. Frühlingszwiebeln rüsten und mit samt schönem Grün in Ringe schneiden. Pilze rüsten und je nach Grösse halbieren oder vierteln. Majoranblättchen von den Zweigen zupfen.

4. In einer beschichteten Bratpfanne Butter schmelzen. Zwiebeln und Pilze darin auf grossem Feuer während 2–3 Minuten kräftig anbraten. Reis und Rüebli beifügen, mit Curry und Majoran bestreuen. Schnittlauch in Röllchen dazuschneiden und alles mischen. Auf mittlerem Feuer gut warm werden lassen.

5. Die Eier schälen. In einer Bratpfanne reichlich Kokosfett erhitzen. 8 Minuten-Eier im Fett 1–2 Minuten goldgelb ausbacken. Reis und Eier in Schalen anrichten und je nach Belieben die erwärmte Uncle Ben's Sweet & Sour Sauce darüber geben.




Uncle Ben's