

Eier mit Steckrübe und Basmatireis

eisteckrbasm08q.odt

Zutatenliste für 1 Portion:

160 g Steckrübe
60 g Lauch
60 g Basmatireis
ÖL
Salz
1 Peperoni
3 Eier
Harissa, Ingwer gem.



Alles auf einen Blick

Zubereitung:

Den Reis in einer Tasse abwägen, und gut das doppelte Volumen

Wasser mit etwas Salz in einem kleinen Topf aufsetzen. Wenn das Wasser kocht, den Reis hinzufügen und 15 Min. köcheln lassen.

Derweil die Steckrübe in Stifte schneiden, den Lauch kleinschneiden und gründlich waschen, die Peperoni ganz klein schneiden. Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, die Steckrübe mit der Peperoni, Harissa und Ingwer anbraten. Den Lauch dazugeben, den Deckel schließen und knapp 10 Min. schmoren lassen.

In der Mitte von der Pfanne Platz machen und dort die Eier hineinschlagen, weiter braten bis die Eier gut sind, nach Geschmack noch mit flüssigen Eigelb oder nicht. Mit dem Reis auf einem Teller servieren.



Eine kleine Pfanne

Vorbereitungszeit:	keine	Kosten pro Portion:	1,09 €
Zubereitungszeit:	30 Min.	Kalorien pro Portion:	750
Schwierigkeitsgrad:	einfach	K: 67g	F: 39g E: 32g