

Bunte Reispfanne mit Ei

Ich finde, das Auge isst immer mit. Aber vor allem mag ich es bunt. Deswegen liebe ich diese Reispfanne schon allein aus visuellen Gründen. Erinnert euch der Farbmix nicht auch an Frühling? Deswegen gibt es die bunte Reispfanne mit Ei bei mir demnächst öfters an besonders grauen Herbstabenden.

Das braucht ihr für 2 Portionen:

- 180 g Reis
- 1 Brühwürfel
- Olivenöl
- 1/2 rote Paprika
- 2-4 Frühlingszwiebeln
- 1 mittlere Zucchini (ca. 300 g)
- 1 Chilischote
- 100 g Mais
- Salz, Pfeffer
- Oregano, Basilikum (getrocknet)
- Paprikapulver
- 4 Eier

So geht's:

Gebt den Reis mit 400 ml Wasser und dem Brühwürfel in einen Topf. Kocht den Reis bei niedriger Hitze so lange, bis das Wasser verkocht ist. Rührt immer wider um, damit er nicht anhängt. Stellt ihn beiseite. Schneidet die Frühlingszwiebeln und die Chilischote in Ringe, die Zucchini und die Paprika in Würfel.

Erhitzt etwas Öl in einer Pfanne und bratet den Reis kurz darin an. Gebt dann das Gemüse hinzu und bratet es mit. Auch den Mais rührt ihr unter. Würzt die Pfanne mit Salz, Pfeffer und den Gewürzen. Heitzt den Backofen auf 180 Grad Oberhitze + Umluft vor.

Wenn der Reis fertig ist, drückt ihr vier Mulden hinein. In jede schlägt ihr ein Ei. Schiebt die Pfanne nun auf einen Rost in den Ofen (eine der oberen Schienen) und lasst das Ei garen, bis das Eiklar weiß ist. Verteilt die Reispfanne auf zwei Tellern und lasst sie euch schmecken.

Info:

Ausgewogen – das ist wohl die richtige Beschreibung für die bunte Reispfanne. Der Reis ist eine tolle Energiequelle und macht euch ordentlich satt. Die roten Paprika versorgen euch mit viel Vitamin C, aber auch den Mineralien Kalium, Magnesium, Zink und Kalzium. Die Zucchini liefert Beta-Carotin, eine Vorstufe von Vitamin A, sowie Eisen. Der Mais punktet mit sättigenden Ballaststoffen und lebensnotwendigen Proteinen. Wertvolle Proteine stecken auch in den Eiern.

Nährwerte pro Portion:

- Brennwert: 590 kcal
- Protein: 25 g
- Kohlenhydrate: 85 g
- Fett: 18 g

