

Reissalat mit Zucchini und Ei

Gesamtzeit **25 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit 15 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2'052 kJ / 490 kcal

Fett: **24 g** Eiweiss: **22 g**
Kohlenhydrate: **45 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

100 g	Jasminreis
1 EL	Pflanzenöl
1	Zucchini
2 EL	<u>Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce</u>
1 TL	Paprikapulver, geräuchert
2	Eier
2 EL	Naturjoghurt
100 g	Zuckermais aus der Dose
1	rote Zwiebel
0.5 TL	Pfeffer
1 EL	Frühlingszwiebeln, gehackt

ZUBEREITUNG

Schritt 1

100 g Jasminreis - **1 EL** Pflanzenöl - **1** Zucchini - **1 EL** Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce - **0.5 TL** Paprikapulver, geräuchert
Jasminreis nach Packungsanweisung kochen.
Zucchini in Scheiben schneiden und in Pflanzenöl mit Kikkoman Sojasauce und Paprikapulver 3 Minuten anbraten. Beiseitestellen.

Schritt 2

2 Eier - **2 EL** Naturjoghurt - **0.5 TL** Paprikapulver, geräuchert - **0.5 EL** Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce - **100 g** Zuckermais aus der Dose - **1** rote Zwiebel
Dieselbe Pfanne wie für die Zucchini nutzen, um zwei Spiegeleier zu braten. Joghurt mit Paprikapulver und Kikkoman Sojasauce verrühren. Zwiebel schälen und würfeln. Ein Viertel des gekochten Reises in eine Lunchbox schichten, dann jeweils die Hälfte Zucchini, Mais und Zwiebel daraufgeben und mit einem weiteren Viertel des Reises bedecken. Die Hälfte der Joghurtsauce darüber giessen. Diesen Vorgang für die zweite Lunchbox wiederholen.

Schritt 3

0.5 EL Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce - **0.5 TL** Pfeffer - **1 EL** Frühlingszwiebeln, gehackt
Zum Abschluss in jeder Lunchbox ein Spiegelei auf den Reis setzen. Mit Pfeffer bestreuen, mit Kikkoman Sojasauce beträufeln und mit Frühlingszwiebeln garnieren.