

Rezept

Vegetarische Reispfanne mit Spinat und Ei

Ein Rezept von Vegetarische Reispfanne mit Spinat und Ei, am 11.12.2024

Zutaten

4	Frühlingszwiebeln	2 EL	Olivenöl
250 g	20-Minuten-Naturreis		Salz
	Pfeffer	500 g	Baby-Blattspinat
8	Eier (M)		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal, 19 g F, 21 g EW, 48 g KH

Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen, die weißen und grünen Teile getrennt in feine Ringe schneiden.

2. Das Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die weißen Frühlingszwiebelringe darin bei mittlerer Hitze 1-2 Min. anbraten. Den Reis dazugeben und unter Rühren kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. 600 ml heißes Wasser angießen und alles zugedeckt aufkochen. Anschließend den Reis bei kleiner Hitze nach Packungsanweisung in 20-25 Min. ausquellen lassen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgesogen ist.

3. Inzwischen den Spinat verlesen, waschen und vorsichtig trocken schleudern, die groben Stiele entfernen. Den Spinat ca. 5 Min. vor Ende der Garzeit zusammen mit den grünen Frühlingszwiebelteilen unter den Reis mischen und mitgaren.

4. Die Reismischung mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Esslöffel acht Mulden hineindrücken. Die Eier nacheinander aufschlagen und jeweils 1 Ei in eine Mulde gleiten lassen. Die Eier zugedeckt bei mittlerer Hitze in 4-5 Min. stocken lassen, dann leicht mit Salz und Pfeffer würzen. In der Pfanne servieren.