

Gemüse-Reis-Bowl

Zubereitungszeit **35**
Kalorien pro Portion **479**



Zutaten für 4 Personen

100 g Wildreis
200 g Austernpilze
1 EL Olivenöl
7 EL Kikkoman Ponzu Zitrone
2 Möhren
4 Lauchzwiebeln
3 TL Sesamöl
100 g Sahne
4 EL heller Balsamicoessig
2 TL Agavendicksaft
2 TL Sesam
frisch gemahlener Pfeffer
50 g Cashewkerne
4 Eier
2 Mini-Gurken

Zubereitung:

1. Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Austernpilze putzen, je nach Größe evtl. etwas kleiner schneiden, in erhitztem Olivenöl ca. 2-3 Minuten braten und mit 2 EL Ponzu Zitrone beträufeln.
2. Gurken waschen. Möhren schälen, waschen und mit den Gurken schräg in dünne Scheiben hobeln. Wildkräuter- oder Pflücksalat waschen und trocken schleudern. Lauchzwiebeln putzen, schräg in dünne Ringe schneiden und waschen.

3. Für das Dressing übrige Ponzu Zitrone, Sesamöl, Sahne, 1-2 EL Essig, Agavendicksaft und Sesam verrühren und mit Pfeffer würzen. Cashewkerne grob hacken.
4. Reis, Austernpilze, Gurken, Möhren, Wildkräuter- oder Pflücksalat in Bowls anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Für die pochierten Eier zwei Liter Wasser mit restlichem Essig aufkochen. Die Eier einzeln in einer Suppenkelle aufschlagen, vorsichtig in das Wasser gleiten lassen und 6-8 Minuten garen.
5. Je ein Ei auf den Bowls anrichten, mit Lauchzwiebeln und Cashewkernen garnieren und servieren.

Guten Appetit!