

# 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)

<b>100 g</b>	Jasminreis
<b>1 EL</b>	Pflanzenöl
<b>1</b>	Zucchini
<b>2 EL</b>	<u>Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce</u>
<b>1 TL</b>	geräuchertes Paprikapulver
<b>2</b>	Eier
<b>2 EL</b>	Naturjoghurt
<b>100 g</b>	Zuckermais aus der Dose
<b>1</b>	rote Zwiebel
<b>0,5 TL</b>	Pfeffer
<b>1 EL</b>	gehackte Frühlingszwiebel

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

**100 g** Jasminreis - **1 EL** Pflanzenöl - **1** Zucchini - **1 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **0,5 TL** geräuchertes Paprikapulver  
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** geräuchertes Paprikapulver - **0,5 EL** Kikkoman natürlich gebraute 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 darauf geben und mit einem weiteren Viertel des Reises bedecken. Die Hälfte der Joghurt Sauce darüber gießen. Diesen Vorgang für die zweite Lunchbox wiederholen.

### Schritt 3

**0,5 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **0,5 TL** Pfeffer - **1 EL** gehackte Frühlingszwiebel  
Zum Abschluss in jeder Lunchbox ein Spiegelei auf den Reis setzen. Mit Pfeffer bestreuen, mit Kikkoman Sojasauce beträufeln und mit Frühlingszwiebel garnieren.