



# Lunch Bowl mit mariniertem Ei und Edamame (vegetarisch)

**Schwierigkeitsgrad: leicht**

**Zutaten für 4 Personen:**

4 hart gekochte Eier, 4 EL Sojasauce, 1 EL Limettensaft, 1 EL Sesamöl, 1 Chilischote, 150 g Reismischung aus Naturreis und Wildreis, Salz, 1 EL Tahini, 4 EL Olivenöl, 2 kleine Auberginen, 250 g Edamame gepalt, 2 kleine Gurken, 2 rote Zwiebeln, 150 g Rettich, 2 Frühlingszwiebeln, 2 TL Schwarzkümmelsamen, 1 Limette in Scheiben

**Zubereitung:**

1. Die Eier pellen und halbieren. Mit Sojasauce, Limettensaft und Sesamöl in einer Schüssel vermischen und ziehen lassen. Chili waschen und in feine Ringe schneiden.
2. Den Reis in kochendem Salzwasser ca. 30 Minuten bei milder Hitze bissfest garen, abgießen, abtropfen lassen, mit Tahini und 1 EL Olivenöl in einer Schüssel vermischen.
3. Während der Reis kocht, die Auberginen halbieren, über Kreuz einschneiden, salzen, mit 2 EL Olivenöl bepinseln und im Backofen auf dem Rost bei 180 °C Ober- und Unterhitze ca. 20 Minuten backen.
4. Edamame waschen und in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten blanchieren. Abgießen und abtropfen lassen. Gurken waschen, putzen und längs in dünne Scheiben hobeln. Zwiebeln abziehen, in feine Ringe schneiden und in restlichem Öl in einer Pfanne unter Schwenken in ca. 5 Minuten bräunen. Zur Seite ziehen. Rettich schälen und in dünne Scheiben hobeln. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.
5. Auberginen aus dem Ofen nehmen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen. Den Reis in Schüsseln anrichten. Edamame, Gurken, Zwiebeln, Rettich, Auberginenfruchtfleisch und marinierte Eier darauf auslegen. Chili, Frühlingszwiebeln und Schwarzkümmelsamen darüberstreuen und mit Limettenscheiben servieren.