



Auberginen-Ei-Curry Massaman-Style

dazu Basmatireis



ca. 25min



2 Personen

Curry ist einfach eines unserer liebsten Comfortfoods. Es ist herrlich würzig, macht satt und schenkt uns jedes Mal eine wohlige innere Wärme. Das heutige Exemplar enthält neben Auberginen und Kirschtomaten eine fixe, selbst gemachte Currypaste für noch mehr Aroma. Angerichtet wird natürlich auf fluffigem Basmatireis und obendrauf thront ein cremiges Ei. Den letzten Schliff erhält das Curry durch Erdnussbutter und Limette.

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Basmatireis
- 2 Bio-Eier ¹
- 1 große Aubergine
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 1 Pck. Madras-Currypulver ²
- 200ml Kokosmilch
- 250g Kirschtomaten
- 1 Lauchzwiebel
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Pck. Erdnussbutter ³

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (1), Senf (2), Erdnüsse (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 766kcal, Fett 39.3g, Kohlenhydrate 79.6g, Eiweiß 22.6g



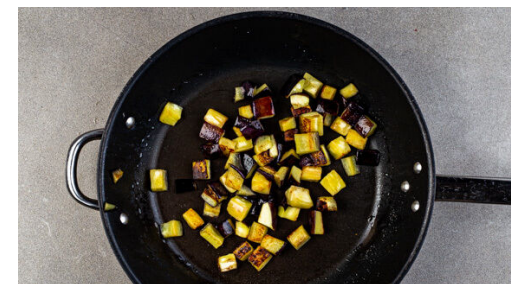
1. Aubergine schneiden

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. In einem zweiten kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Die **Aubergine** in 1-2cm große Würfel schneiden. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt.



2. Reis und Eier kochen

Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen. Die **Eier** vorsichtig in das kochende Wasser geben und in ca. 6Min. weich kochen. Wer **härtere Eier** mag, kocht sie 2Min. länger. Die **Eier** in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



3. Aubergine anbraten

Die **Auberginen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. anbraten, dabei gelegentlich rühren.



4. Currypaste pürieren

Die **Knoblauch-Ingwer-Paste** mit dem **Currypulver** und 75ml Wasser in ein hohes Gefäß geben. Mit einem Stabmixer cremig pürieren.



5. Curry köcheln

Die **Currypaste** zu den **Auberginen** geben und ca. 2Min. erwärmen. Die **Kokosmilch**, die **Kirschtomaten**, ½TL Salz und 1 kräftige Prise Zucker dazugeben und abgedeckt bei mittlerer Hitze 8-10Min. köcheln lassen, bis die **Auberginen** weich sind.



6. Lauchzwiebel schneiden

Die **Lauchzwiebel** schräg fein schneiden. Die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Eier** schälen und halbieren. Die **Erdnussbutter** und den **Limettensaft** ins **Curry** rühren, mit Salz abschmecken. Die **Eier** und das **Curry** auf dem **Reis** anrichten, mit den **Lauchzwiebeln** garnieren und mit den **Limetten** servieren.