



RS Cashew-Masala mit wachweichem Ei

mit Babymais auf Basmatireis



ca. 30min



2 Personen

Dass die indische Küche in puncto Fleischlosigkeit paradiesische Vielfalt bietet, ist bekannt. Doch die schiere Anzahl an Möglichkeiten überwältigt selbst uns manchmal. Wie sich knackige Paprika und feiner Babymais mit duftigem Ingwer, vielerlei Gewürzen und einer Creme aus Cashews genussträchtig verbinden – das muss man einfach selbst probieren. Reis bildet die Basis, Eier und Koriander setzen sich an die Spitze. Hauptgewinn!

- 150g Bio-Basmatireis
- 25g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{2,3}
- 1 grüne Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 2 Bio-Eier ¹
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Päckchen Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Dose Babymais
- 10g Koriander

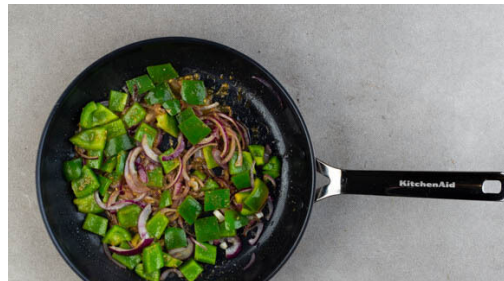
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

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

Energie 596kcal, Fett 19.9g,
Kohlenhydrate 79.1g, Eiweiß 21.1g



In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. 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 **Zwiebeln** und die **Paprika** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. anbraten. Die **Knoblauch-Ingwer-Paste** mit der **½ des Brühgewürzes**, der **Gewürzmischung** und 50ml Wasser in einem hohen Gefäß fein pürieren. Mit dem **Gemüse** in der Pfanne verrühren und ca. 4Min. mitbraten.



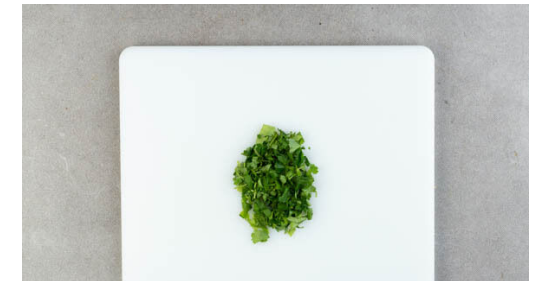
Die **Cashews** in 100ml heißem Wasser einweichen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



Die **Cashews samt Flüssigkeit** im hohen Gefäß glatt pürieren. Das **Tomatenmark**, die **Cashews**, 100ml Wasser und 1TL Zucker zum **Gemüse** in die Pfanne geben und alles ca. 7Min. einköcheln lassen. Währenddessen den **Babymais** abgießen und in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden. Ins **Masala** geben und mitköcheln.



In einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Die **Eier** vorsichtig in das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze in 6-7Min. wachweich kochen. **Tipp:** Wer **härtere Eier** mag, kocht sie 1-2Min. länger. Die **Eier** abgießen, kalt abschrecken und schälen.



Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Eier** halbieren. Das **Masala** mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit den **Eiern** auf dem **Reis** anrichten und mit dem **Koriander** garniert servieren.