

MARLEY SPOON



Cashew-Masala mit wachswweichem 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!

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Basmatireis
- 25g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{5,15}
- 1 grüne Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 2 Bio-Eier ³
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Päckchen Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Dose Babymais
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Eier (3), Erdnüsse (5), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

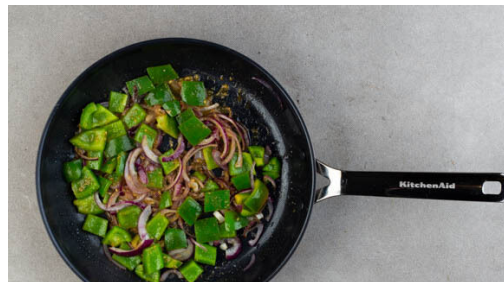
Nährwertangaben pro Portion

Energie 688kcal, Fett 19.9g, Kohlenhydrate 101.4g, Eiweiß 21.1g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 400ml 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 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Gemüse braten

Die **Zwiebeln** und die **Paprika** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. anbraten. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** 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.



2. Zutaten vorbereiten

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. Den **Knoblauch** und die **½ des Ingwers oder mehr** schälen und grob würfeln.



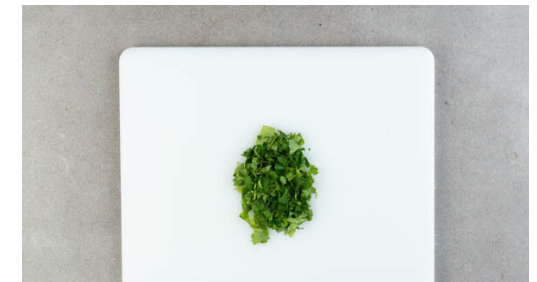
5. Masala zubereiten

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.



3. Eier kochen

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.



6. Koriander schneiden

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.