



Cashew-Masala mit wachswweichem Ei

mit Babymais auf Basmatireis



ca. 40min



3-4 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!

- 300g Bio-Basmatireis
- 50g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{2,3}
- 2 grüne Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 4 Bio-Eier ¹
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Päckchen Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 2 Dosen Babymais
- 20g Koriander

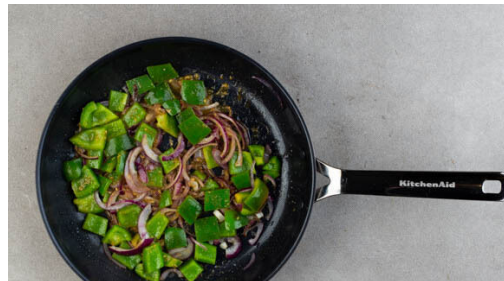
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

Energie 588kcal, Fett 19.9g,
Kohlenhydrate 77.5g, Eiweiß 20.9g



In einem mittelgroßen Topf 600ml 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 großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. anbraten. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** mit dem **Brühgewürz**, der **Gewürzmischung** und 50ml Wasser in einem hohen Gefäß fein pürieren. Mit dem **Gemüse** in der Pfanne verrühren und ca. 4Min. mitbraten.



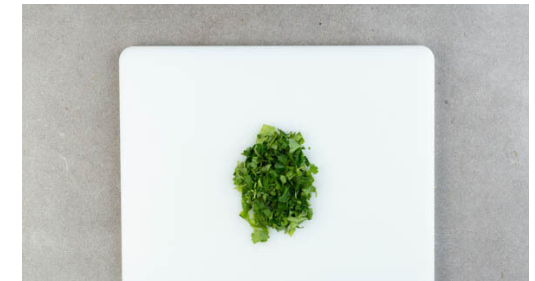
Die **Cashews** in 150ml heißem Wasser einweichen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und grob würfeln.



Die **Cashews samt Flüssigkeit** im hohen Gefäß glatt pürieren. Das **Tomatenmark**, die **Cashews**, 200ml Wasser und 2TL 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.