



Curry-Gemüsereis und Spiegelei

mit frischer Limette und Thai-Basilikum



ca. 35min



2 Portionen

Wenn wir gebratenen Reis mit Gemüse machen, rühren wir das Ei meistens einfach unter. Diesmal dachten wir uns: Warum dem Ei nicht ein bisschen mehr Aufmerksamkeit schenken? Deshalb gibt es heute kein unauffälliges Rührei, sondern ein schickes, stolzes Spiegelei auf unserem würzigen gebratenen Reis mit Curry und knackigem Gemüsemix. Verfeinert wird mit frischer Limette und aromatischem Thai-Basilikum. Eieiei!

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Limette
- 10g Thai-Basilikum
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 1 Pck. gelbe Currypaste
- 2 Bio-Eier ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- kleine Pfanne
- große Pfanne oder Wok
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Kochtipps

Wer es nicht so scharf mag, verwendet weniger Currypaste.

Allergene

Eier (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 825kcal, Fett 36.8g, Kohlenhydrate 108.4g, Eiweiß 17.4g



1. Reis kochen

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



4. Spiegeleiern braten

Die **Eier** in einer kleinen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in ca. 3Min. zu **Spiegeleiern** ausbraten. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.



2. Zutaten vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** in Spalten schneiden. Die **Thai-Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Den **Reis** auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech ausbreiten und etwas auskühlen lassen.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Reispfanne** vom Herd nehmen und **3/4 der Limettenschale** sowie die **1/2 des Thai-Basilikums** untermengen. Den **Curry-Gemüsereis** mit den **Spiegeleiern** und den **Limettenspalten** anrichten und mit der **restlichen Limettenschale** sowie dem **restlichen Thai-Basilikum** bestreut servieren.



3. Gemüse & Reis braten

Den **Gemüsemix** mit 1/2TL Salz und der **1/2 der Currypaste** (oder mehr nach Geschmack) in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl bei sehr starker Hitze ca. 4Min. anbraten, bis das **Gemüse** weicher wird. Den **Reis** mit 1EL Pflanzenöl, 1/2TL Zucker und dem **Knoblauch** in die Pfanne geben unter Rühren ca. 3Min. mitbraten, bis der **Reis** mit der **Currypaste** ummantelt ist.



6. Je älter, desto besser

Dieses Gericht funktioniert fast noch besser mit Reis, der nicht frisch gekocht ist. Falls du also am Vorabend Zeit und Lust hast, koch den Reis doch schon mal vor und lass ihn bis zur Verwendung stehen. Vorgekochter Reis ist deutlich trockener als frischer, was ihn in der Pfanne noch knuspriger macht. Übrigens auch ein toller Tipp für Reisreste!