



Curry-Gemüsereis und Spiegelei

mit frischer Limette und Thai-Basilikum



ca. 35min



4 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

- 300g Jasminreis
- 3 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Limetten
- 20g Thai-Basilikum
- 1kg Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 1 Pck. gelbe Currypaste
- 4 Bio-Eier ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße 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 806kcal, Fett 36.1g, Kohlenhydrate 106.0g, Eiweiß 16.9g



1. Reis kochen

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



4. Spiegeleier braten

Die **Eier** in einer mittelgroßen 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 **Limetten** 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 $\frac{3}{4}$ der **Limettenschale** sowie die $\frac{1}{2}$ 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 1TL Salz und der **Currypaste** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 5EL Pflanzenöl bei sehr starker Hitze 4-6Min. anbraten, bis das **Gemüse** weicher wird. Weitere 2EL Pflanzenöl zufügen, den **Reis** mit 1TL 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!