



Blumenkohl-Curry mit weichem Ei

mit eingelegten Zwiebeln auf Naturreis



ca. 35min



2 Personen

Zeit für Curry! Diesmal in einer lecker-würzigen Korma-Variante mit fruchtigen Tomaten und goldbraunem Blumenkohl, den wir vorher im Ofen garen. Das machen wir besonders gern, weil er dadurch butterart wird und das Curry um tolle Röstaromen bereichert. Gemeinsam mit einem weich gekochten Ei servieren wir das dampfende Curry auf nussigem Vollkornreis und geben noch knackige, feinsäuerlich eingelegte Zwiebeln dazu.

Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Blumenkohl
- 150g Express-Naturreis
- 2 Bio-Eier ¹
- 1 rote Zwiebel
- 2 Tomaten
- 1 Pck. Korma-Currypaste
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 1½TL Honig
- 1TL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 612kcal, Fett 24.7g, Kohlenhydrate 75.5g, Eiweiß 18.4g



1. Blumenkohl rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen schneiden, mit 1EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Im Ofen in 17-22Min. goldbraun und gar rösten, nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden.



4. Curry köcheln

Die **andere Zwiebelhälfte** fein würfeln und in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 6-8Min. anbraten. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln, die **Tomaten** in schmale Spalten schneiden. Beides mit der **Currypaste** und 1TL Mehl in die Pfanne geben und ca. 2Min. mitbraten. 100ml Wasser, 1TL Honig und 1 kräftige Prise Salz zufügen und alles 3-5Min. köcheln lassen.



2. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



5. Anrichten und servieren

Den **Blumenkohl** unter das **Curry** heben. Die **Eier** schälen und halbieren. Das **Blumenkohlcurry** mit den **Eiern** auf dem **Reis** anrichten und mit den **ingelegten Zwiebeln** garniert servieren.



3. Eier kochen

In einem weiteren kleinen Topf Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Die **Eier** in das kochende Wasser geben und in ca. 6Min. weich kochen, für **härtere Eier** 2Min. länger kochen. Die **Eier** in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und **1 Hälfte** in feine Streifen schneiden, dann mit 1EL Essig, ½TL Honig und 1 kräftigen Prise Salz vermengen.



6. Konzentrierter Geschmack

Dieses Curry ist dank der Korma-Paste schön würzig und aromatisch. Wer noch mehr Umami will, röstet 2TL Tomatenmark gemeinsam mit dem Knoblauch, den Tomaten und der Paste an, bevor mit Flüssigkeit aufgegossen wird. Geschmack pur!