



Pikantes Kokoscurry mit Pak Choi und Ei

dazu Jasminreis und eingelegte Karotte



ca. 25min



2 Portionen

Kräftige Farben, kräftige Aromen: Heute langen wir geschmacklich in die Vollen. Auf zartem Jasminreis servieren wir Pak Choi in scharfer Chilipaste und cremiger Kokosmilch. Darauf thront ein weichgekochtes Ei, und den Abschluss bildet ein frischer Salat aus geraspelten Karotten.

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 2 Bio-Eier ¹
- 1 Karotte
- 1 Baby-Pak-Choi
- 1 Knoblauchzehe
- 25g koreanische Chilipaste ^{2,3}
- 1 Pck. indonesische Gewürzmischung
- 200ml Kokosmilch

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 761kcal, Fett 32.8g, Kohlenhydrate 95.8g, Eiweiß 16.9g

1

1. 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 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.

2

2. Eier kochen

In einem weiteren kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Die **Eier** vorsichtig in das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze in ca. 6Min. weich kochen. **Tipp:** Wer **härtere Eier** mag, kocht sie 2Min. länger. Die **Eier** abgießen, kalt abschrecken und schälen.

3

3. Gemüse vorbereiten

Währenddessen die **Karotte** ggf. schälen und grob reiben (siehe auch Schritt 6). 1TL Olivenöl, 2TL Essig und je 1 Prise Salz und Zucker verrühren, dann die **Karotten** unterheben. Den **weißen und grünen Teil des Pak Choi** getrennt in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.

4

4. Curry kochen

Den **weißen Teil des Pak Choi** und den **Knoblauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 4-6Min. gar braten. Die **½ der Chilipaste** (oder mehr nach Geschmack) und die **Gewürzmischung** zugeben und ca. 30Sek. mitbraten, dann die **Kokosmilch** einrühren und den **grünen Teil des Pak Choi** für 1-2Min. unterheben, bis er zusammenfällt.

5

5. Abschmecken & servieren

Das **Curry** mit 2TL Essig sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Eier** halbieren und mit dem **Curry** auf dem **Reis** anrichten, mit dem **Karottensalat** servieren.

6

6. Salat oder nicht?

Falls du kein Fan von kaltem Karottensalat bist, kannst du die Karotte auch im Curry verwenden: Dazu die Karotte halbieren, in schmale Scheiben schneiden und schonmal für 4-5Min. in der Pfanne anbraten, während du den Pak Choi und den Knoblauch kleinschneidest. Danach machst du wie gehabt mit Schritt 4 weiter.