



Pikantes Kokoscurry mit Pak Choi und Ei

dazu Jasminreis und eingelegte Karotte



ca. 25min



4 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.

- 300g Jasminreis
- 4 Bio-Eier ¹
- 2 Karotten
- 1 Pak Choi
- 2 Knoblauchzehen
- 50g koreanische Chilipaste ^{2,3}
- 2 Pck. indonesische Gewürzmischung
- 400ml Kokosmilch

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher

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

Energie 773kcal, Fett 34.1g,
Kohlenhydrate 97.1g, Eiweiß 17.4g



In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.



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 ca. 6Min. weich kochen. **Tipp:** Wer **härtere Eier** mag, kocht sie 2Min. länger. Die **Eier** abgießen, kalt abschrecken und schälen.



Währenddessen die **Karotten** ggf. schälen und grob reiben (siehe auch Schritt 6). 1EL Olivenöl, 1EL 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.



Den **weißen Teil des Pak Choi** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 2EL 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.



Das **Curry** mit 1EL Essig sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Eier** halbieren und mit dem **Curry** auf dem **Reis** anrichten, mit dem **Karottensalat** servieren.



Falls du kein Fan von kaltem Karottensalat bist, kannst du die Karotten auch im Curry verwenden: Dazu die Karotten 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.