



## Gelbes Gemüsecurry mit Spiegelei

auf duftigem Basmatireis



20-30min



2 Personen

Thailandfans, aufgepasst: Dieses vegetarische Curry mit luftig-leichtem Basmatireis als Basis ist selbst für erfahrene Curry-Enthusiasten ein besonderes Erlebnis! Dank cremiger Kokosmilch, buntem Gemüse, frischen Kräutern und feinem Spiegelei ist diese fröhliche Mischung nicht nur eine Augenweide, sondern auch ein absolutes Genuss-Muss für die Geschmacksknospen!

## Was du von uns bekommst

- 1 Pak Choi
- 1 Knoblauchzehe
- 150g Basmatireis
- 1 Packung gelbe Currysauce
- 250g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 200ml Kokosmilch
- 2 Bio-Eier <sup>3</sup>
- 10g Koriander
- 1 Päckchen Sesam <sup>11</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

### Allergene

Eier (3), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 707kcal, Fett 33.7g, Kohlenhydrate 84.0g, Eiweiß 18.8g



### 1. Gemüse schneiden

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **grünen** und den **weißen Teil des Pak Choi** getrennt in Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder reiben.



### 2. Reis kochen

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.



### 3. Gemüse braten

1EL **Currysauce** in einer großen Pfanne mit 1-2TL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Den **Knoblauch** hinzufügen und ca. 30Sek. mitbraten. Den **weißen Pak Choi** und den **Gemüsemix** untermengen und alles weitere 1-2Min. braten.



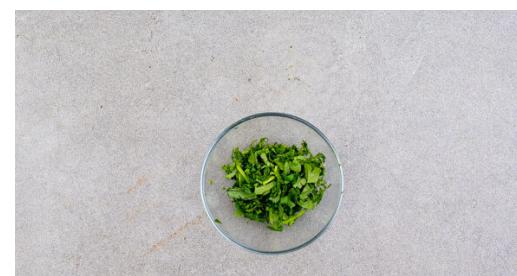
### 4. Curry köcheln

Die **Kokosmilch** und 50ml Wasser unterrühren, einmal aufkochen und das **Curry** bei mittlerer bis niedriger Hitze 4-5Min. köcheln lassen. Dann den **grünen Pak Choi** hinzufügen und 2-3Min. mitköcheln. Mit Salz und Pfeffer sowie nach Wunsch mit mehr **Currysauce** abschmecken.



### 5. Eier braten

Die **Eier** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-5Min. braten, bis das **Eiweiß** fest, das **Eigelb** aber noch leicht flüssig ist. **Tipp:** Wer das **Eigelb** lieber fest mag, wendet die **Eier** nach der Hälfte der Zeit oder verwendet zusätzlich einen Deckel.



### 6. Koriander schneiden

Den **Koriander** samt **Stängeln** grob schneiden. Die **Spiegeleier** auf dem **Curry** und dem **Reis** anrichten und mit dem **Koriander** und dem **Sesam** garniert servieren.