



Gelbes Gemüsecurry mit Spiegelei

auf duftigem Basmatireis



20-30min



3-4 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
- 2 Knoblauchzehen
- 300g Basmatireis
- 1 Packung gelbe Currypaste
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 400ml Kokosmilch
- 4 Bio-Eier ³
- 10g Koriander
- 1 Päckchen Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen
- 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 661kcal, Fett 31.6g, Kohlenhydrate 79.2g, Eiweiß 16.5g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.



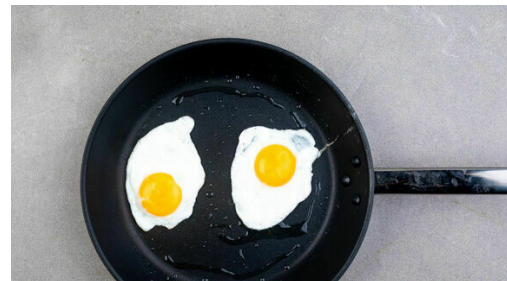
4. Curry köcheln

Die **Kokosmilch** und 100ml 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 mehr **Currypaste** abschmecken.



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.



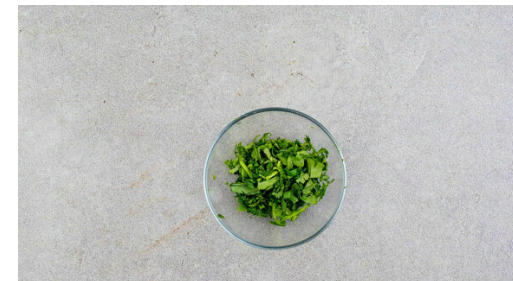
5. Eier braten

Die **Eier** in einer zweiten großen Pfanne mit 1-2EL 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.



3. Gemüse braten

2EL Currypaste in einer großen Pfanne mit 1EL 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.



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.