



Kedgeree mit Räuchermakrele und Ei

serviert mit Korianderjoghurt



ca. 30min



2 Personen

Kedgeree – die Speise mit dem fröhlich klingenden Namen gehört zu der anglo-indischen Küche und hat drei wichtige Komponenten: Fisch, Reis und Eier. Traditionell wurde das Reisgericht auch gerne einmal als herzhaftes Frühstück verspeist! Wir peppen unser Kedgeree heute mit Lauch und Rotkohl auf, der in aromatischen Currygewürzen gebraten wurde. Für einen fruchtig-süßen Kontrast sorgen Rosinen. Lecker!

Was du von uns bekommst

- 200g Express-Naturreis
- 2 Bio-Eier ³
- 1 Stange Lauch
- 1 Päckchen Rosinen ¹²
- 10g Koriander
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 200g geschnittener Rotkohl
- 1 Päckchen Madras-Currypulver ¹⁰
- 1 Packung geräuchertes Makrelenfilet ⁴

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 kleine Töpfe
- große Pfanne oder Wok
- Sieb

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

Allergene

Eier (3), Fisch (4), Milch (7), Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

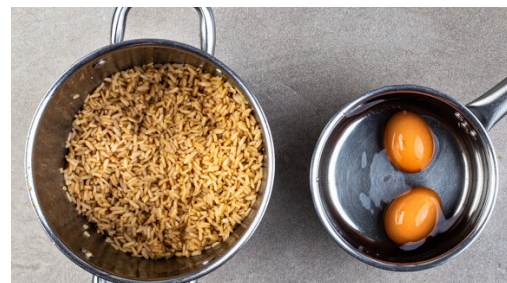
Nährwertangaben pro Portion

Energie 624kcal, Fett 16.0g, Kohlenhydrate 94.6g, Eiweiß 20.5g



1. Lauch schneiden

In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. In einem zweiten Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Die **Rosinen** in etwas heißem Wasser einweichen.



2. Reis und Eier kochen

Den **Reis** in das kochende Salzwasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10–12Min. kochen, bis der **Reis** das Wasser aufgesogen hat. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen. Die **Eier** in das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze 6–7Min. kochen. Anschließend unter fließendem Wasser kalt abschrecken.



3. Joghurt verfeinern

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **1/2 des Korianders** mit dem **Joghurt**, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer verrühren.



4. Gemüse braten

Den **Lauch** und den **Rotkohl** mit **3/4 des Currypulvers** und 1 kräftigen Prise Salz in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 6–8Min. braten, bis das **Gemüse** weich ist.



5. Kedgeree fertigstellen

Die **Makrele** von der Haut befreien und in mundgerechte Stücke zupfen. Evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Die **Rosinen** über dem **Reis** abtropfen lassen. Die **Makrelenstücke** unter das **Gemüse** rühren und ca. 2Min. erhitzen. Dann den **Reis** und die **Rosinen** hinzufügen und ca. 1Min. weiterbraten. Mit 1–2EL Essig sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Eier schälen

Die **Eier** schälen und jeweils in 4–6 Spalten schneiden. Das **Kedgeree** auf Teller verteilen und die **Eier** darauf anrichten. Den **restlichen Koriander** darüber streuen und mit dem **Korianderjoghurt** servieren.