



Kedgeree mit Räuchermakrele und Ei

serviert mit Korianderjoghurt



ca. 30min



3-4 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!

- 400g Express-Naturreis
- 4 Bio-Eier ³
- 2 Stangen Lauch
- 2 Päckchen Rosinen ¹²
- 10g Koriander
- 2 Becher Joghurt ⁷
- 400g geschnittener Rotkohl
- 2 Päckchen Madras-Currypulver ¹⁰
- 2 Packungen geräuchertes Makrelenfilet ⁴

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- kleiner Topf
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne oder Wok
- Sieb

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

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

Energie 623kcal, Fett 16.0g,
Kohlenhydrate 94.4g, Eiweiß 20.4g



In einem mittelgroßen Topf 800ml 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.



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.



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



Den **Lauch** und den **Rotkohl** mit **3/4 des Currypulvers** und 1/2TL Salz in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 6-8Min. braten, bis das **Gemüse** weich ist.



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 2-3EL Essig sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



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.