



Curry mit Pak Choi und hart gekochtem Ei

Low Carb mit Brokkolireis



ca. 30min



2 Personen

Das südamerikanische Surinam ist zwar ein kleines Land, doch die lokale Küche lässt sich mit „Oho!“ sehr treffend beschreiben: Geprägt durch unterschiedlichste Kulturen bringt sie solch aromatische Wunder hervor wie dieses außergewöhnliche Curry, das unter anderem mit gekochten Eiern und frischem Pak Choi aufwartet. Serviert wird das Curry auf Brokkolireis, würzig-knackig garniert mit Sellerieblättern und Erdnüssen. Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 4 Bio-Eier ³
- 1 Pak Choi
- 1 Zwiebel
- 1 grüne Peperoni
- 5g Sellerieblätter ⁹
- 1 Packung gelbe Curtypaste ¹⁰
- 1 Brokkoli
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵

Was du zu Hause benötigst

- ½TL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher und Küchenreibe

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

Kochtipp

Für weniger Schärfe die Kerne der Peperoni entfernen.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Erdnüsse (5), Milch (7), Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 628kcal, Fett 43.6g, Kohlenhydrate 23.8g, Eiweiß 32.3g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Den **Pak Choi** vom Strunk befreien, dann den **weißen Teil** in ca. 1cm breite Streifen, den **grünen Teil** in ca. 3cm breite Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen und grob würfeln, die **Peperoni** in Ringe schneiden. Die **Sellerieblätter** fein schneiden.



4. Curry köcheln

Den gesamten **Pak Choi** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 3Min. scharf anbraten und aus der Pfanne nehmen. Die **Gewürzpaste** mit 1/2TL Mehl und 1 kräftigen Prise Pfeffer in derselben Pfanne ca. 2Min. anbraten. Die **1/2 des Brühgewürzes** und 150ml Wasser hinzufügen und das **Curry** bei mittlerer bis niedriger Hitze 4-5Min. einköcheln lassen.



2. Gewürzpaste zubereiten

Die **Zwiebeln**, die **Peperoni** und die **Curtypaste** mit 2EL Pflanzenöl in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer grob pürieren. Die **Eier** in das kochende Wasser geben und in ca. 9Min. hart kochen. Vorsichtig abgießen, kalt abschrecken und schälen.



5. Eier hinzufügen

Die **Eier** längs halbieren, mit dem **Pak Choi** in die Pfanne geben und vorsichtig mit dem **Curry** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und das **Curry** bei starker Hitze ca. 1Min. aufkochen lassen.



3. Brokkolireis backen

Den **Brokkoli** grob raspeln und mit 1EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech vermengen. Gleichmäßig verteilen und ca. 8Min. im Ofen backen, bis der **Brokkolireis** an den Rändern leicht braun ist.



6. Anrichten und servieren

Den **Brokkolireis** auf Teller verteilen, den **Pak Choi** mit den **Eiern** darauf anrichten, dann mit dem **Joghurt** beträufeln. Mit den **Sellerieblättern** und den **Erdnüssen** garniert servieren.