



Curry mit Pak Choi und hart gekochtem Ei

Low Carb mit Brokkolireis



30-40min



3-4 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!

- 6 Bio-Eier ³
- 2 Pak Choi
- 1 Zwiebel
- 1 grüne Peperoni
- 10g Sellerieblätter ⁹
- 2 Packungen gelbe Currypaste
10
- 2 Brokkoli
- 1 Päckchen
Gemüsebrühgewürz
- 2 Becher Joghurt ⁷
- 75g Erdnüsse, geröstet &
gesalzen ⁵

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

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher und Küchenreibe

Energie 562kcal, Fett 40.5g,
Kohlenhydrate 19.9g, Eiweiß 27.3g



4. Curry köcheln

2. Gewürzpaste zubereiten

5. Eier hinzufügen

3. Brokkolireis backen

6. Anrichten und servieren

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**