



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!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- große 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 562kcal, Fett 40.5g, Kohlenhydrate 19.9g, Eiweiß 27.3g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen 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.



Den gesamten **Pak Choi** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 3Min. scharf anbraten und aus der Pfanne nehmen. Die **Gewürzpaste** mit 1TL Mehl und 1 kräftigen Prise Pfeffer in derselben Pfanne ca. 2Min. anbraten. Das **Brühgewürz** und 250ml Wasser hinzufügen und das **Curry** bei mittlerer bis niedriger Hitze ca. 4-5Min. einköcheln lassen.



Die **Zwiebeln**, die **Peperoni** und die **Curypaste** mit 4EL 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.



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.



Den **Brokkoli** grob raspeln und mit 2EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen, dann gleichmäßig auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen und ca. 8Min. im Ofen backen, bis der **Brokkolireis** an den Rändern leicht braun ist. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



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.